



Bodleian Libraries

UNIVERSITY OF OXFORD

This book is part of the collection held by the Bodleian Libraries and scanned by Google, Inc. for the Google Books Library Project.

For more information see:

<http://www.bodleian.ox.ac.uk/dbooks>

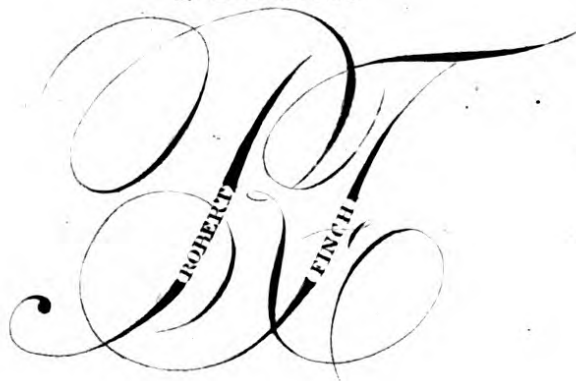


This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 2.0 UK: England & Wales (CC BY-NC-SA 2.0) licence.



ch N 69

✓



TAYLOR INSTITUTION.

BEQUEATHED

TO THE UNIVERSITY

BY

ROBERT FINCH, M. A.



DISCOURSES

ON A

SOBER AND TEMPERATE LIFE.

BY

LEWIS CORNARO,

A NOBLE VENETIAN.

TRANSLATED FROM THE ITALIAN ORIGINAL.

L O N D O N :

PRINTED FOR BENJAMIN WHITE, AT HORACE'S
HEAD, IN FLEET-STREET.

MDCCLXVIII.



P R E F A C E.

THE author of the following discourses, Lewis Cornaro, was descended from one of the most illustrious families in Venice, but by the ill conduct of some of his relations, had the misfortune to be deprived of the dignity of a nobleman, and excluded from all honours and public employments in the state. Chagrined at this unmerited disgrace, he retired to Padua, and married a lady of the family of Spiltemberg, whose name was Veronica. Being in possession of a good estate, he was very desirous of hav-

ing children ; and after a long expectation of this happiness, his wife was delivered of a daughter, to whom he gave the name of Clara. This was his only child, who afterwards was married to John, the son of Fantini Cornaro, of a rich family in Cyprus, while that island belonged to the republic of Venice. Though he was far advanced in life when his daughter Clara came into the world, yet he lived to see her very old, and the mother of eight sons and three daughters. He was a man of sound understanding, determined courage and resolution. In his younger days he had contracted infirmities by intemperance, and by indulging his too great propensity to anger ; but when he perceived the ill consequence of his irregularities, he had command enough of himself to subdue his
passion.

passion and inordinate appetites. By means of great sobriety, and a strict regimen in his diet, he recovered his health and vigour, which he preserved to an extreme old age. At a very advanced stage of life he wrote the following discourses, wherein he acquaints us with the irregularity of his youth, his reformation of manners, and the hopes he entertained of living a long time. Nor was he mistaken in his expectation, for he resigned his last breath without any agony, sitting in an elbow chair, being above an hundred years old. This happened at Padua, the 26th of April, 1566. His lady, almost as old as himself, survived him but a short time, and died an easy death. They were both interred in St. Antony's church, without any pomp, pursuant to their testamentary directions.

These

These discourses, though written in Cornaro's old age, were penned at different times, and published separately : The first, which he wrote at the age of eighty three, is entitled *A Treatise on a Sober Life*, in which he declares war against every kind of intemperance ; and his vigorous old age speaks in favour of his precepts. The second treatise he composed at the age of eighty six : it contains farther encomiums on sobriety, and points out the means of mending a bad constitution. He says, that he came into the world with a choleric disposition, but that his temperate way of life had enabled him to subdue it. The third, which he wrote at the age of ninety one, is intitled, *An Earnest Exhortation to a Sober Life* ; here he uses the strongest arguments to persuade mankind to embrace
a tem-

a temperate life, as the means of attaining a healthy and vigorous old age. The fourth and last, is a letter to Barbaro, Patriarch of Aquileia, written at the age of ninety five; it contains a lively description of the health, vigour, and perfect use of all his faculties, which he had the happiness of enjoying at that advanced period of life.

This useful work was translated some years ago into English, under the title of, *Sure and certain methods of attaining a long and healthy life.* The translator seems rather to have made use of a French version than of the Italian original; he has likewise omitted several passages of the Italian, and the whole is rather a paraphrase than a translation. This has induced us to give the public an exact and faithful version of that excellent performance, from the Venice

nice edition in 8vo, in the year 1620:* at the same time we have followed the advice of some friends, in adding the original Italian, which was become very rare, with a view of rendering the work serviceable, not only to those who aim at health and longevity, but to such also as are desirous of improving in the Italian language.

EXTRACT FROM THE SPECTATOR.
Vol. III. N^o 195.

“ The most remarkable instance of the
“ efficacy of temperance, towards the pro-
“ curing long life, is what we meet with
“ in a little book published by *Lewis Cor-*
“ *naro the Venetian*; which I the rather
“ mention, because it is of undoubted cre-

* The first edition was published by the author at Padua, in 4to, A. D. 1558.

“ dit,

“ dit, as the late *Venetian* ambaffador, who
 “ was of the fame family, attested more
 “ than once in converfation, when he re-
 “ fided in *England*. *Cornaro*, who was
 “ the author of the little treatife I am
 “ mentioning, was of an infirm constitu-
 “ tion, till about forty, when, by obfti-
 “ nately perfifting in an exact courfe of
 “ temperance, he recovered a perfect ftate
 “ of health; infomuch that at fourfcore
 “ he publifhed his book, which has been
 “ tranflated into *Englifh* under the title of,
 “ *Sure and certain methods of attaining a long*
 “ *and healthy life*. He lived to give a
 “ third or fourth edition of it, and after
 “ having paffed his hundreth year, died
 “ without pain or agony, and like one who
 “ falls afleep. The treatife I mention has
 “ been taken notice of by feveral eminent
 “ authors,

“ authors, and is written with such a spirit
“ of chearfulness, religion, and good sense,
“ as are the natural concomitants of tem-
“ perance and sobriety. The mixture of
“ the old man in it, is rather a recom-
“ mendation than a discredit to it.”

A
T R E A T I S E

O N A

S O B E R L I F E.

IT is a thing past all doubt, that custom, with time, becomes a second nature, forcing men to use that, whether good or bad, to which they have been habituated: nay, we see habit, in many things, get the better of reason. This is so undeniably true, that virtuous men, by conversing with the wicked, very often fall into the same vicious course of life. The contrary, likewise, we see sometimes happen; viz. that,

B

as

as good morals easily change to bad, so bad morals change again to good. For instance; let a wicked man, who was once virtuous, keep company with a virtuous man, and he will again become virtuous; and this alteration can be attributed to nothing but the force of habit, which is, indeed, very great. Seeing many examples of this; and besides, considering that, in consequence of this great force of habit, three bad customs have got footing in Italy within a few years, even within my own memory; the first flattery and ceremoniousness; the second Lutheranism*, which

* The author writes with the prejudice of a zealous Roman Catholic against the doctrine of the Reformation, which he here distinguishes by the name of Lutheranism. This was owing to the artifices of the Romish clergy in those days, by whom the reformed religion was misrepresented, as introductive of licentiousness and debauchery.

some

some have most preposterously embraced; the third intemperance; and that these three vices, like so many cruel monsters, leagued, as indeed they are, against mankind, have gradually prevailed so far, as to rob civil life of its sincerity, the soul of its piety, and the body of its health; seeing and considering all this, I say, I have resolved to treat of the last of these vices, and prove that it is an abuse, in order to extirpate it, if possible. As to the second, Lutheranism, and the third, flattery, I am certain, that some great genius or another will soon undertake the task of exposing their deformity, and effectually suppressing them. Therefore, I firmly hope, that, before I die, I shall see these three abuses conquered and driven out of Italy; and this country of course.

restored to its former laudable and virtuous customs.

To come then to that abuse, of which I have proposed to speak, namely, intemperance; I say, that it is a great pity it should have prevailed so much, as entirely to banish sobriety. Though all are agreed, that intemperance is the offspring of gluttony, and sober living of abstemiousness; the former, nevertheless, is considered as a virtue and a mark of distinction, and the latter as dishonourable and the badge of avarice. Such mistaken notions are entirely owing to the power of custom, established by our senses and irregular appetites; these have blinded and besotted men to such a degree, that, leaving the paths of virtue, they have followed those of vice, which are apt to lead them imperceptibly

to

to an old age, burthened with strange and mortal infirmities, so as to render them quite decrepid before forty, contrary to the effects of sobriety, which, before it was banished by this destructive intemperance, used to keep men sound and hearty to the age of eighty and upwards. O wretched and unhappy Italy! can't you see, that intemperance murders every year more of your subjects, than you could lose by the most cruel plague, or by fire and sword in many battles? Those truly shameful feasts, now so much in fashion, and so intolerably profuse, that no tables are large enough to hold the dishes, which renders it necessary to heap them one upon another; those feasts, I say, are so many battles; and how is it possible to live amongst such a multitude of jarring foods and disorders?

Put a stop to this abuse, for God's sake, for there is not, I am certain of it, a vice more abominable than this in the eyes of the Divine Majesty. Drive away this plague, the worst you were ever afflicted with, this new kind of death; as you have banished that disease, which, though it formerly used to make such havock, now does little or no mischief, owing to the laudable practice of attending more to the goodness of the provisions brought to our markets. Consider, that there are means still left to banish intemperance, and such means too, that every man may have recourse to them without any external assistance. Nothing more is requisite for this purpose, than to live up to the simplicity dictated by nature, which teaches us to be content with little, to pursue the
medium

medium of holy abstemiousness and divine reason, and accustom ourselves to eat no more than is absolutely necessary to support life; considering, that what exceeds this is disease and death, and done merely to give the palate a satisfaction, which, though but momentary, brings on the body a long and lasting train of disagreeable sensations and diseases, and at length kills it along with the soul. How many friends of mine, men of the finest understanding and most amiable disposition, have I seen carried off by this plague in the flower of their youth? who, were they now living, would be an ornament to the public, and whose company I should enjoy with as much pleasure, as I am now deprived of it with concern.

In order therefore, to put a stop to so great an evil, I have resolved by this short discourse to demonstrate, that intemperance is an abuse which may be easily removed, and that the good old sober living may be substituted in its stead; and this I undertake the more readily, as many young men of the best understanding, knowing that it is a vice, have requested it of me, moved thereto by seeing their fathers drop off in the flower of their youth, and me so sound and hearty at the age of eighty-one. They expressed a desire to reach the same term, nature not forbidding us to wish for longevity; and old age being, in fact, that time of life in which prudence can be best exercised, and the fruits of all the other virtues enjoyed with the least opposition, the senses being then so
subdued

subdued, that man gives himself up entirely to reason. They beseeched me to let them know the method pursued by me to attain it; and then finding them intent on so laudable a pursuit, I have resolved to treat of that method, in order to be of service not only to them, but to all those who may be willing to peruse this discourse. I shall, therefore, give my reasons for renouncing intemperance, and betaking myself to a sober course of life; declare freely the method pursued by me for that purpose; and then set forth the effects of so good an habit upon me; whence it may be clearly gathered, how easy it is to remove the abuse of intemperance. I shall conclude, by shewing how many conveniencies and blessings are the consequences of a sober life.

I say

I say then, that the heavy train of infirmities, which had not only invaded, but even made great inroads in my constitution, were my motives for renouncing intemperance, to which I had been greatly addicted; so that, in consequence of it, and the badness of my constitution, my stomach being exceedingly cold and moist, I was fallen into different kinds of disorders, such as pains in my stomach, and often stiches, and spices of the gout; attended by, what was still worse, an almost continual flow fever, a stomach generally out of order, and a perpetual thirst. From these natural and acquired disorders the best delivery I had to hope was death, to put an end to the pains and miseries of life; a period as remote in the regular course of nature, as I had forwarded it by
my

my irregular manner of living. Finding myself, therefore, in such unhappy circumstances between my thirty-fifth and fortieth year, every thing that could be thought of having been tried to no purpose to relieve me, the physicians gave me to understand, that there was but one method left to get the better of my complaints, provided I would resolve to use it, and patiently persevere in it. This was a sober and regular life, which they told me would still be of the greatest power and efficacy, as powerful and efficacious as the other, which was contrary to it in every thing; I mean an intemperate and irregular one: And that of this power and efficacy I might convince myself, since, as by my disorders I was become infirm, though not reduced so low, that a regular life, the reverse in its effects
of

of an irregular one, might not still entirely recover me; on the other hand, it in fact appears, such a regular life, whilst observed, preserves men of a bad constitution, and far gone in years, and that for a long space of time, just as a contrary course has the power to destroy those of the best constitution, and that in their prime; for this plain reason, that different modes of life should be attended by different effects; art following, even herein, the steps of nature, with equal power to correct natural vices and imperfections. This is obvious in husbandry and the like. They added, that if I did not immediately have recourse to that medicine, I could receive no benefit from it in a few months, and that in a few more I must resign myself to death.

These

These solid and ingenious arguments made such an impression on me, that, mortified as I was besides, by the thoughts of dying in the prime of life, though at the same time perpetually tormented by various diseases, I immediately concluded, that the foregoing contrary effects could not but be produced by regularity and irregularity; and, therefore, full of hopes, resolved, in order to avoid at once both death and disease, to betake myself to a regular course of life. Having, upon this, enquired of them what rules I should follow, they told me, that I must not use any food, solid or liquid, but such as, being generally prescribed to sick persons, is, for that reason, called diet, and both very sparingly. These directions, to say the truth, they had before given me; but

but it was at a time of life when, impatient of such restraint, and finding myself fatigued, as it were, with such food, I could not put up with it, and therefore eat freely of every thing I liked best ; and likewise, feeling myself in a manner parched up by the heat of my disease, made no scruple of drinking, and in large quantities, the wines that best pleased my palate. This indeed, like all other patients, I kept a secret from my physicians. But, when I had once resolved to live soberly, and according to the dictates of right reason, in consequence of my discovering that it was no difficult matter, nay, that it was my duty as a man so to do, I entered with so much resolution upon this new course of life, that nothing has been since able to divert me from it. The consequence was, that in a few days
I be-

I began to perceive, that such a course agreed with me very well; and by pursuing it, in less than a year, I found myself (some persons, perhaps, will not believe it) entirely freed from all my complaints.

Having thus recovered my health, I began seriously to consider the power of temperance, and say to myself, that if this virtue had efficacy enough to subdue such grievous disorders as mine, it must have still greater to preserve me in health, to help my bad constitution, and comfort my very weak stomach. I therefore applied myself diligently to discover what kinds of food suited me best. But, first, I resolved to try, whether those, which pleased my palate, agreed or disagreed with my stomach, in order to judge for myself of the truth of that proverb, which I once held

for true, and is universally held as such in the highest degree, insomuch that epicures, who give a lose to their appetites, lay it down as a fundamental maxim. This proverb is, that whatever pleases the palate, must agree with the stomach, and nourish the body ; or that what is palatable must be equally wholesome and nourishing. The issue was, that I found it to be false : for, though rough and very cold wines, as likewise melons and other fruits, fallad, fish and pork, tarts, garden-stuff, pastry and the like, were very pleasing to my palate, they disagreed with me notwithstanding. Having thus convinced myself, that the proverb in question was false, I disregarded it as such ; and, taught by experience, I gave over the use of such meats and wines, and likewise of ice ; chose wine suited to
my

my stomach, drinking of it but the quantity I knew I could digest. I did the same by my meat, as well in regard to quantity as to quality, accustoming myself to contrive matters so, as never to cloy my stomach with eating or drinking; but constantly rise from table with a disposition to eat and drink still more. In this I conformed to the proverb, which says, that a man, to consult his health, must check his appetite. Having in this manner, and for these reasons, conquered intemperance and irregularity, I betook myself intently to a temperate and regular life: this first effected in me that alteration, which I have already mentioned, that is, in less than a year it rid me of all those disorders, which had taken so deep a root in me; nay, as I have already observed,

C

made

made such a progress, as to be in a manner incurable. It had likewise this other good effect, that I no longer experienced those annual fits of sickness, with which I used to be afflicted, while I followed a different, that is a sensual, course of life; for then I used to be attacked every year with a strange kind of fever, which sometimes brought me to death's door. From this plague, then, I also freed myself, and became exceeding healthy, as I have continued from that time forward to this very day; and for no other reason than that I never trespassed against regularity, which by its infinite efficacy has been the cause, that the meat I constantly eat, and the wine I constantly drank, being such as agree with my constitution, and taken in proper quantities, imparted all their virtue

tue to my body, and then left it without difficulty, and without engendering in it any bad humours.

In consequence therefore of my taking such methods, I have always enjoyed, and (God be praised) actually enjoy, the best of healths. It is true, indeed, that, besides the two foregoing most important rules relative to eating and drinking, which I have ever been very scrupulous to observe, that is not to take of any thing, but as much as my stomach can easily digest, and to use those things only, which agree with me, I have carefully avoided heat, cold, and extraordinary fatigue, interruption of my usual hours of rest, excessive venery, making any stay in bad air, and exposing myself to the wind and sun; for these, too, are great disorders.

disorders. But then, fortunately, there is no great difficulty in avoiding them, the love of life and health having more sway over men of understanding, than any satisfaction they could find in doing what must be extremely hurtful to their constitution. I likewise did all that lay in my power to avoid those evils, which we do not find it so easy to remove. These are melancholy, hatred, and other violent passions, which appear to have the greatest influence over our bodies. However, I have not been able to guard so well against either one or the other kind of those disorders, as not to suffer myself now and then to be hurried away by many, not to say, all of them; but I reaped one great benefit from my weakness, that of knowing by experience that these passions have, in
the

the main, no great influence over bodies governed by the two foregoing rules of eating and drinking, and therefore can do them but very little harm; so that it may with great truth be affirmed, that whoever observes these two capital rules, is liable to very little inconveniency from any other excess. This Galen, who was an eminent physician, observed before me. He affirms, that so long as he followed these two rules relative to eating and drinking, he suffered but little from other disorders, so little, that they never gave him above a day's uneasiness. That what he says is true, I am a living witness, and so are many others, who know me, and have seen, how often I have been exposed to heats and colds, and such other disagreeable changes of weather; and have,

likewise, seen me (owing to various misfortunes, which have more than once befallen me) greatly disturbed in mind. For they can not only say of me, that such disturbance of mind has done me very little harm, but they can aver of many others, who did not lead a sober and regular life, that it proved very prejudicial to them, amongst whom was a brother of my own, and others of my family, who trusting to the goodness of their constitution, did not follow my way of living. The consequence hereof was of the greatest disservice to them, the perturbations of the mind having thereby acquired an extraordinary influence over their bodies. Such, in a word, was their grief and dejection at seeing me involved in expensive law-suits, commenced against me by great and powerful

ful

ful men, that, fearing I should be cast, they were seized with that melancholy humour, with which intemperate bodies always abound; and these humours took such effect upon them, and increased to such a degree, as to carry them off before their time; whereas I suffered nothing on the occasion, as I had in me no superfluous humours of that kind. Nay, in order to keep up my spirits, I brought myself to think, that God had raised up these suits against me, in order to make me more sensible of my strength of body and mind; and that I should get the better of them with honour and advantage, as it, in fact, came to pass: for, at last, I obtained a decree exceeding favourable to my fortune and my character, which, though it gave me the highest pleasure, had not the power

to do me any harm in other respects. Thus it is plain, that neither melancholy nor any other affection of the mind can hurt bodies governed with temperance and regularity.

But I must go a step farther, and say, that those evils, which immediately affect such bodies, can do them but very little mischief, or cause them but very little pain; and that this is true, I have myself experienced at the age of seventy. I happened, as is often the case, to be in a coach, which going at a pretty smart rate, was overset, and in that condition drawn a considerable way by the horses, before means could be found to stop them; whence I received so many shocks and bruises, that I was taken out with my head and all the rest of my body terribly battered, and
a dif-

a dislocated leg and arm. When I was brought home, the family immediately sent for the physicians, who, on their arrival, seeing me in so bad a plight, concluded, that within three days I should die; nevertheless, they would try what good two things would do me; one was to bleed me, the other to purge me; and thereby prevent my humours altering, as they every moment expected, to such a degree, as to ferment greatly, and bring on a high fever. But I, on the contrary, who knew, that the sober life I had led for many years past, had so well united, harmonized, and disposed my humours, as not to leave it in their power to ferment to such a degree, refused to be either bled, or purged. I just caused my leg and arm to be set, and suffered myself to be rubbed
with

with some oils, which they said were proper on the occasion. Thus, without using any other kind of remedy, I recovered, as I thought I should, without feeling the least alteration in myself, or any other bad effects from the accident; a thing, which appeared no less than miraculous in the eyes of the physicians. Hence we are to infer, that whoever leads a sober and regular life, and commits no excess in his diet, can suffer but very little from disorders of any other kind, or external accidents. On the contrary, I conclude, especially from the late trial I have had, that excesses in eating and drinking are fatal. Of this I convinced myself four years ago, when by the advice of my physicians, the instigation of my friends, and the importunity of my own family, I consented to
such

such an excess, which, as it will appear hereafter, was attended with far worse consequences, than could naturally be expected. This excess consisted in increasing the quantity of food I generally made use of; which increase alone brought on me a most cruel fit of sickness. And as it is a case so much in point to the subject in hand, and the knowledge of it may be useful to some of my readers, I shall take the trouble to relate it.

I say, then, that my dearest friends and relations, actuated by the warm and laudable affection and regard they have for me, seeing how little I eat, represented to me, in conjunction with my physicians, that the sustenance I took could not be sufficient to support one so far advanced in years, when it was become necessary not only to
 preserve

preserve nature, but to increase its vigour. That, as this could not be done without food, it was absolutely incumbent upon me to eat a little more plentifully. I, on the other hand produced my reasons for not complying with their desires. These were, that nature is content with little, and that with this little I had preserved myself so many years; and that, to me, the habit of it was become a second nature; and that it was more agreeable to reason, that, as I advanced in years and lost my strength, I should rather lessen than increase the quantity of my food: Farther, that it was but natural to think, that the powers of the stomach grew weaker from day to day; on which account I could see no reason to make such an addition. To corroborate my arguments, I alledged
those

those two natural and very true proverbs ; one, that he, who has a mind to eat a great deal, must eat but little ; which is said for no other reason than this, that eating little makes a man live very long ; and living very long he must eat a great deal. The other proverb was, that what we leave after making a hearty meal, does us more good than what we have eat. But neither these proverbs, nor any other arguments I could think of, were able to prevent their teasing me more than ever. Wherefore, not to appear obstinate, or affect to know more than the physicians themselves ; but, above all, to please my family, who very earnestly desired it, from a persuasion that such an addition to my usual allowance must preserve the tone of my stomach, I consented to increase the
quantity

quantity of food, but by two ounces only. So that, as before, what with bread, meat, the yolk of an egg, and soup, I eat as much, as weighed in all twelve ounces, neither more nor less, I now increased it to fourteen; and as before I drank but fourteen ounces of wine, I now increased it to sixteen. This increase and irregularity, had, in eight days time, such an effect upon me, that, from being chearful and brisk, I began to be peevish and melancholy, so that nothing could please me; and was constantly of so strange a temper, that I neither knew what to say to others, nor what to do with myself. On the twelfth day, I was attacked with a most violent pain in my side, which held me twenty-two hours, and was succeeded by a terrible fever, which continued thirty-five days

days and as many nights, without giving me a moment's respite; though, to say the truth, it began to abate gradually on the sixteenth: But notwithstanding such abatement, I could not, during the whole time, sleep half a quarter of an hour together, insomuch that every one looked upon me as a dead man. But, God be praised, I recovered merely by my former regular course of life, though then in my seventy-eighth year, and in the coldest season of a very cold year, and reduced to a mere skeleton; and I am positive that it was the great regularity I had observed for so many years, and that only, which rescued me from the jaws of death. In all that time I never knew what sickness was, unless I may call by that name some slight indispositions of a day or two's continuance;

the regular life I had led, as I have already taken notice, for so many years, not having permitted any superfluous or bad humours to breed in me; or if they did, to acquire such strength and malignity, as they generally acquire in the superannuated bodies of those, who live without rule. And as there was not any old malignity in my humours (which is the thing that kills people) but only that, which my new irregularity had occasioned, this fit of sickness, though exceeding violent, had not strength enough, to destroy me. This it was, and nothing else, that saved my life; whence may be gathered, how great is the power and efficacy of regularity; and how great, likewise, is that of irregularity, which in a few days could bring on me so terrible a fit of sickness, just as regularity had

had preserved me in health for so many years.

And it appears to me a no weak argument, that, since the world, consisting of the four elements, is upheld by order; and our life, as to the body, is no other than an harmonious combination of the same four elements, so it should be preserved and maintained by the very same order; and, on the other hand, worn out by sickness, or destroyed by death, which produce the contrary effects. By order the arts are more easily learned; by order armies are rendered victorious; by order, in a word, families, cities, and even states are maintained. Hence I concluded, that orderly living is no other than a most certain cause and foundation of health and long life; nay I cannot help saying, that it is the

D

only

only and true medicine; and whoever weighs the matter well, must also conclude, that this is really the case. Hence it is, that when a physician comes to visit a patient, this is the first thing he prescribes, enjoining him to live regularly. In like manner, when a physician takes leave of a patient, on his being recovered, he advises him, as he tenders his health, to lead a regular life. And it is not to be doubted, that, were a patient so recovered to live in that manner, he could never be sick again, as it removes every cause of illness; and so, for the future, would never want either physician or physic. Nay, by attending duly to what I have said, he would become his own physician, and, indeed, the best he could have; since, in fact, no man can be a perfect physician to any one but himself.

self. The reason of which is, that any man may, by repeated trials, acquire a perfect knowledge of his own constitution, and the most hidden qualities of his body ; and what wine and food agree with his stomach. Now, it is so far from being an easy matter to know these things perfectly of another, that we cannot without much trouble discover them in ourselves, since a great deal of time and repeated trials are requisite for that purpose.

These trials are, indeed, (if I may say it) more than necessary, as there is a greater variety in the natures and stomachs of different men, than in their persons. Who could believe, that old wine, wine that had passed its first year, should disagree with my stomach, and new wine agree with it ; and that pepper, which is looked upon as

a warm spice, should not have a warm effect upon me, infomuch that I find myself more warmed and comforted by cinnamon? Where is the physician, that could have informed me of these two latent qualities, since I myself, even by a long course of observation, could scarce discover them? From all these reasons it follows, that it is impossible to be a perfect physician to another. Since, therefore, a man cannot have a better physician than himself, nor any physic better than a regular life, a regular life he ought to embrace.

I do not, however, mean, that, for the knowledge and cure of such disorders, as often befall those who do not live regularly, there is no occasion for a physician, and that his assistance ought to be slighted. For, if we are
 apt

apt to receive such great comfort from friends, who come to visit us in our illness, though they do no more than testify their concern for us, and bid us be of good cheer ; how much more regard ought we to have for the physician, who is a friend that comes to see us in order to relieve us, and promises us a cure ? But for the bare purpose of keeping ourselves in good health, I am of opinion, that we should consider as a physician this regular life, which, as we have seen, is our natural and proper physic, since it preserves men, even those of a bad constitution, in health ; makes them live sound and hearty to the age of one hundred and upwards ; and prevents their dying of sickness, or through a corruption of their humours, but merely by a resolution of

D 3

their

their radical moisture, when quite exhausted; all which effects several wise men have attributed to portable gold, and the elixir, sought for by many, but discovered by few. However to confess the truth, men, for the most part, are very sensual and intemperate, and love to satisfy their appetites, and to commit every excess; therefore, seeing that they cannot avoid being greatly injured by such excess, as often as they are guilty of it, they by way of apologizing for their conduct, say, that it is better to live ten years less, and enjoy themselves; not considering, of what importance are ten years more of life, especially a healthy life, and at a maturer age; when men become sensible of their progress in knowledge and virtue, which cannot attain

to any degree of perfection before this period of life.

Not to speak, at present, of many other advantages, I shall barely mention that in regard to letters and the sciences; for the greatest number of the best and most celebrated books extant, were written during that period of life, and those ten years, which some make it their business to undervalue, in order to give a loose to their appetites. Be that as it will, I would not act like them. I rather coveted to live these ten years, and, had I not done so, I should never have finished those tracts, which I have composed in consequence of my having been sound and hearty these ten years past; and which I have the pleasure to think will be of service to others. These sensualists add, that a re-

gular life is such as no man can lead. To this I answer, Galen, who was so great a physician, led such a life, and chose it as the best physic. The same did Plato, Cicero, Isocrates, and so many other great men of former times; whom, not to tire the reader, I shall forbear naming: and, in our own days, pope Paul Farnese led it, and cardinal Bembo; and it was for that reason they lived so long; likewise our two doges, Lando and Donato; besides many others of meaner condition, and those who live not only in cities, but also in different parts of the country, who all found great benefit by conforming to this regularity. Therefore, since many have led this life, and many actually lead it, it is not such a life but that every one may conform to it; and the more so, as no great difficulty at-

tends

tends it; nothing, indeed, being requisite but to begin in good earnest, as the above-mentioned Cicero affirms, and all those who now live in this manner. Plato, you will say, though he himself lived very regularly, affirms, notwithstanding, that, in republics, men cannot do so, being often obliged to expose themselves to heat, cold, and several other kinds of hardship, and other things, which are all so many disorders, and incompatible with a regular life. I answer, that, as I have already observed, these are not disorders attended with any bad consequence, or which affect either health or life, when the man, who undergoes them, observes the rules of sobriety, and commits no excess in the two points concerning diet, which a republican may very well avoid, nay it is requisite

site he should avoid ; because, by so doing, he may be sure either to escape those disorders, which, otherwise, it would be no easy matter for him to escape while exposed to these hardships ; or in case he could not escape them, he may more easily and speedily prevent their bad effects.

Here it may be objected, and some actually object, that he, who leads a regular life, having constantly, when well, made use of food fit for the sick, and in small quantities, has no resource left in case of illness. To this I might, in the first place, answer, that nature, desirous to preserve man in good health as long as possible, informs him, herself, how he is to act in time of illness ; for she immediately deprives him, when sick, of his appetite, in order that he may eat but little ; be-
cause

cause nature (as I have said already) is content with little ; wherefore, it is requisite, that a man, when sick, whether he has been a regular or irregular liver, should use no meats, but such as are suited to his disorder ; and of these even in a much smaller quantity than he was wont to do, when in health. For were he to eat as much as he then used to do, he would die by it ; and this the rather, as it would be only adding to the burden, with which nature was already oppressed, by giving her a greater quantity of food, than she can in such circumstances support ; which, I imagine, should sufficiently satisfy any sick person. But, independent of all this, I might answer some others, and still better, that whoever leads a regular life, cannot be sick ; or, at least, but seldom, and
for

for a short time; because, by living regularly, he extirpates every seed of sickness; and thus, by removing the cause, prevents the effect; so that he, who pursues a regular course of life, need not be apprehensive of illness, as he need not be afraid of the effect, who has guarded against the cause.

Since it therefore appears that a regular life is so profitable and virtuous, so lovely, and so holy, it ought to be universally followed and embraced; and the more so, as it does not clash with the means or duties of any station, but is rather easy to all; because, to lead it, a man need not tie himself down to eat so little as I do, or not to eat fruit, fish, and other things of that kind, from which I abstain, who eat little, and but just enough for my puny and
weak

weak stomach; and fruit, fish, and other things of that kind disagree with me, which is my reason for not touching them. Those, however, with whom such things agree, may, and ought to eat of them; since they are not by any means forbid the use of such sustenance. But, then, both they, and all others, are forbid to eat a greater quantity of any kind of food, even of that which agrees with them, than what their stomachs can easily digest; the same is to be understood of drink. Hence it is that those, with whom nothing disagrees, are not bound to observe any rule but that relating to the quantity, and not to the quality, of their food; a rule which they may, without the least difficulty in the world, comply with.

Let nobody tell me, that there are numbers

bers, who, though they live most irregularly, attain, in health and spirits, those remote periods of life, attained by the most sober; for, this argument being grounded on a case full of uncertainty and hazard, and which, besides, so seldom occurs, as to look more like a miracle than the work of nature, men should not suffer themselves to be thereby persuaded to live irregularly, nature having been too liberal to those, who did so without suffering by it; a favour, which very few have any right to expect. Whoever, trusting to his youth, or the strength of his constitution, or the goodness of his stomach, flights these observations, must expect to suffer greatly by so doing, and live in constant danger of disease and death. I, therefore, affirm, that an old man, even of a bad

con-

constitution, who leads a regular and sober life, is surer of a long one, than a young man of the best constitution who leads a disorderly life. It is not to be doubted, however, that a man blessed with a good constitution may, by living temperately, expect to live longer than one, whose constitution is not so good ; and that God and nature can dispose matters so, that a man shall bring into the world with him so sound a constitution, as to live long and healthy, without observing such strict rules ; and then die in a very advanced age through a mere resolution of his elementary parts ; as was the case, in Venice, of the procurator Thomas Contarini ; and, in Padua, of the cavalier Antonio Capo di Vacca. But it is not one man in a hundred thousand, that so much can be said of.

of. If others have a mind to live long and healthy, and die without sickness of body or mind, but by mere dissolution, they must submit to live regularly, since they cannot otherwise expect to enjoy the fruits of such a life, which are almost infinite in number, and each of them, in particular, of infinite value. For, as such regularity keeps the humours of the body clean and temperate; it suffers no vapours to ascend from the stomach to the head; hence the brain of him, who lives in that manner, enjoys such a constant serenity, that he is always perfectly master of himself. He, therefore, easily soars above the low and groveling concerns of this life to the exalted and beautiful contemplation of heavenly things, to his exceeding great comfort and satisfaction; because he, by
this

this means, comes to consider, know, and understand that, which, otherwise, he would never have considered, known, or understood; that is, how great is the power, wisdom, and goodness of the Deity. He then descends to nature, and acknowledges her for the daughter of God; and sees, and even feels with his hands, that, which, in any other age, or with a perception less clear, he could never have seen or felt. He then truly discerns the brutality of that excess, into which they fall, who know not how to subdue their passions, and those three importunate lusts, which, one would imagine, came all together into the world with us, in order to keep us in perpetual anxiety and disturbance. These are the lust of the flesh, the lust of honours, and the lust of riches, which are apt to in-

E crease

crease with years in such old persons as do not lead a regular life ; because, in their passage through the stage of manhood, they did not, as they ought, renounce sensuality and their passions ; and take up with sobriety and reason ; virtues which men of a regular life, did not neglect when they passed through the above-mentioned stage. For knowing such passions and such lusts to be inconsistent with reason, to which they are become intirely addicted, they, at once, broke loose from all vicious restraint ; and, instead of being slaves any longer to their inordinate appetites, they applied themselves to virtue and good works ; and, by these means, they altered their conduct, and became men of good and sober lives. When, therefore, in process of time, they see themselves reduced
by

by a long series of years to their dissolution, conscious that, through the singular mercy of God, they had so sincerely relinquished the paths of vice, as never afterwards to enter them; and moreover hoping, through the merits of our Saviour Jesus Christ, to die in his favour, they do not suffer themselves to be cast down at the thoughts of death, knowing that they must die. This is particularly the case, when loaded with honour, and sated with life, they see themselves arrived at that age, which not one in many thousands of those, who live otherwise, ever attains. They have still the greater reason not to be dejected at the thoughts of death, as it does not attack them violently and by surprize, with a bitter and painful turn of their humours, with feverish sensations, and sharp pains,

but steals upon them insensibly and with the greatest ease and gentleness ; such an end, proceeding intirely from an exhaustion of the radical moisture, which decays by degrees like the oil of a lamp ; so that they pass gently, without any sickness, from this terrene and mortal to a celestial and eternal life.

O holy and truly happy regularity ! How holy and happy should men, in fact, deem thee, since the opposite habit is so wretched, as evidently appears to those who consider the opposite effects of both ! so that men should know thee by thy voice alone, and thy lovely name ; for what a glorious name, what a noble thing is an orderly and sober life, as, on the contrary, the bare mention of disorder and intemperance is offensive to our ears.

Nay,

Nay, there is the same difference between the mentioning of these two things, as between the uttering of the words angel and devil.

Thus I have assigned my reasons for abandoning intemperance, and betaking myself intirely to a sober life; with the method I pursued in doing so, and what was the consequence of it; and, finally, the advantages and blessings, which a sober life confers upon those who embrace it. Some sensual, inconsiderate persons affirm, that a long life is no blessing; and that the state of a man, who has past his seventy-fifth year, cannot really be called life, but death: but this is a great mistake, as I shall fully prove; and it is my sincere wish, that all men would endeavour to attain my age, in order that they too may enjoy that period of

life, which of all others is the most desirable,

I will therefore give an account of my recreations, and the relish which I find at this stage of life, in order to convince the public, which may likewise be done by all those who know me; that the state I have now attained to is by no means death, but real life; such a life, as by many is deemed happy, since it abounds with all the felicity that can be enjoyed in this world. And this testimony they will give, in the first place, because they see, and not without the greatest amazement, the good state of health and spirits I enjoy; how I mount my horse without any assistance, or advantage of situation; and how I not only ascend a single flight of stairs, but climb up hill from bottom to

top, afoot, and with the greatest ease and unconcern; then, how gay, pleasant, and good-humoured I am; how free from every perturbation of mind, and every disagreeable thought; in lieu of which, joy and peace have so firmly fixed their residence in my bosom, as never to depart from it. Moreover, they know in what manner, I pass my time, so as not to find life a burden; seeing I can contrive to spend every hour of it with the greatest delight and pleasure, having frequent opportunities of conversing with many honourable gentlemen, men valuable for their good sense and manners, their acquaintance with letters, and every other good quality. Then, when I cannot enjoy their conversation, I betake myself to the reading of some good book. When I have read as much as I like, I

write; endeavouring, in this as in every thing else, to be of service to others, to the utmost of my power. And all these things I do with the greatest ease to myself, at their proper seasons, and in a house of my own; which, besides being situated in the most beautiful quarter of this noble and learned city of Padua, is, in itself, really convenient and handsome, such, in a word, as it is no longer the fashion to build; for, in one part of it, I can shelter myself from extreme heat; and, in the other, from extreme cold, having contrived the apartments according to the rules of architecture, which teach us what is to be observed in practice.

Besides this house, I have my several gardens, supplied with purling streams; and in which I always find something to
do.

do, that amuses me. I have another way of diverting myself, which is going every April and May ; and, likewise, every September and October, for some days to enjoy an eminence belonging to me in those Euganean hills, and in the most beautiful part of them, adorned with fountains and gardens ; and, above all, a convenient and handsome lodge ; in which place I likewise now and then make one in some hunting party suitable to my taste and age. Then I enjoy for as many days my villa in the plain, which is laid out in regular streets, all terminating in a large square, in the middle of which stands the church suited to the condition of the place. This villa is divided by a wide and rapid branch of the river Brenta, on both sides of which there is a considerable extent of country,

con-

consisting intirely of fertile and well-cultivated fields. Besides, this district is now, God be praised, exceedingly well inhabited, which it was not at first, but rather the reverse; for it was marshy; and the air so unwholesome, as to make it a residence fitter for adders than men. But, on my draining off the waters, the air mended, and people resorted to it so fast, and increased to such a degree, that it soon acquired the perfection in which it now appears: hence I may say with truth, that I have given in this place, an altar and a temple to God, with souls to adore him; these are things which afford me infinite pleasure, comfort, and satisfaction, as often as I go to see and enjoy them.

At the same seasons every year, I revisit some of the neighbouring cities, and enjoy

joy such of my friends as live there, taking the greatest pleasure in their company and conversation; and by their means I also enjoy the conversation of other men of parts, who live in the same places; such as architects, painters, sculptors, musicians, and husbandmen, with whom this age most certainly abounds. I visit their new works; I revisit their former ones; and I always learn something, which gives me satisfaction. I see the palaces, gardens, antiquities; and, with these, the squares and other public places, the churches, the fortifications, leaving nothing unobserved, from whence I may reap either entertainment or instruction. But what delights me most, is in my journies backwards and forwards, to contemplate the situation and other beauties of the places I pass through;
some

some in the plain, others on hills, adjoining to rivers or fountains ; with a great many fine houses and gardens. Nor are my recreations rendered less agreeable and entertaining by my not seeing well, or not hearing readily every thing that is said to me ; or by any other of my senses not being perfect ; for they are all, thank God, in the highest perfection ; particularly my palate, which now relishes better the simple fare I meet, wherever I happen to be, than it formerly did the most delicate dishes, when I led an irregular life. Nor does the change of beds give me any uneasiness, so that I sleep every where soundly and quietly, without experiencing the least disturbance ; and all my dreams are pleasant and delightful.

It is likewise with the greatest pleasure
and

and satisfaction I behold the success of an undertaking so important to this state, I mean that of draining and improving so many uncultivated pieces of ground, an undertaking begun within my memory ; and which I never thought I should live to see compleated ; knowing how slow republics are apt to proceed in enterprizes of great importance. Nevertheless, I have lived to see it ; and was even in person, in these marshy places, along with those appointed to superintend the draining of them, for two months together, during the greatest heats of summer, without ever finding myself the worse for the fatigues or inconveniences I suffered ; of so much efficacy is that orderly life, which I every where constantly lead.

What is more, I am in the greatest
hopes,

hopes, or rather sure, to see the beginning and completion of another undertaking of no less importance, which is that of preserving our estuary or port, that last and wonderful bulwark of my dear country, the preservation of which (it is not to flatter my vanity I say it, but merely to do justice to truth) has been more than once recommended by me to this republic, by word of mouth, and in writings which cost me many nights study. And to this dear country of mine, as I am bound by the laws of nature to do every thing, from which it may reap any benefit, so I most ardently wish perpetual duration, and a long succession of every kind of prosperity. Such are my genuine and no trifling satisfactions; such are the recreations and diversions of my old age, which is so much
the

the more to be valued than the old age, or even youth; of other men, as, being freed, by God's grace, from the perturbations of the mind, and the infirmities of the body, it no longer experiences any of those contrary emotions, which rack such a number of young men, and as many old ones destitute of strength and health, and every other blessing.

And if it be lawful to compare little matters to affairs of importance, I will further venture to say, that such are the effects of this sober life, that at my present age of eighty-three, I have been able to write a very entertaining comedy, abounding with innocent mirth and pleasant jests. This kind of poem is generally the child and offspring of youth, as tragedy is that of old age; the former being by its facetious

etious and sprightly turn suited to the bloom of life, and the latter by its gravity adapted to riper years. Now, if that good old man, a Grecian by birth, and a poet, was so much extolled for having written a tragedy at the age of seventy-three, and, on that account alone, reputed of sound memory and understanding, though tragedy be a grave and melancholy poem; why should I be deemed less happy and of sound memory and understanding, who have, at an age, ten years more advanced than his, written a comedy, which, as every one knows, is a merry and pleasant kind of composition? And, indeed, if I may be allowed an impartial judge in my own cause, I cannot help thinking, that I am now of sounder memory and understanding and heartier, than he was when ten years younger.

And,

And, that no comfort might be wanting to the fulness of my years, whereby my great age may be rendered less irksome, or rather the number of my enjoyments increased, I have the additional comfort of seeing a kind of immortality in a succession of descendants. For, as often as I return home, I find there, before me, not one or two, but eleven grandchildren, the oldest of them eighteen, and the youngest two; all the offspring of one father and one mother; all blessed with the best health; and, by what as yet appears, fond of learning, and of good parts and morals. Some of the youngest I always play with; and, indeed, children from three to five are only fit for play. Those above that age I make companions of; and, as nature has bestowed very fine voices upon them, I amuse myself, besides,

F

with

with seeing and hearing them sing, and play on various instruments. Nay, I sing myself, as I have a better voice now, and a clearer and louder pipe, than at any other period of life. Such are the recreations of my old age.

Whence it appears, that the life I lead is chearful, and not gloomy, as some persons pretend, who know no better, to whom, in order that it may appear what value I set on every other kind of life, I must declare, that I would not exchange my manner of living or my grey hairs with any of those young men, even of the best constitution, who give way to their appetites ; knowing, as I do, that such are daily, nay hourly, subject, as I have already observed, to a thousand kinds of ailments and death. This is, in fact, so obvious, as to require

no proof. Nay, I remember perfectly well, how I used to behave at that time of life. I know how inconsiderately that age is apt to act, and how foolhardy young men, hurried on by the heat of their blood, are wont to be; how apt they are to presume too much on their own strength in all their actions; and how sanguine they are in their expectations; as well on account of the little experience they have had for the time past, as by reason of the power they enjoy in their own imaginations over the time to come. Hence they expose themselves rashly to every kind of danger; and, banishing reason, and bowing their necks to the yoke of concupiscence, endeavour to gratify all their appetites, not minding, fools as they are, that they thereby hasten, as I have several times observed,

the approach of what they would most willingly avoid, I mean sickness, and death. Of these two evils, one is troublesome and painful, the other, above all things, dreadful and insupportable; insupportable to every man, who has given himself up to his sensual appetites, and young men in particular, to whom it appears a hardship to die an early death; dreadful to those, who reflect on the errors, to which this mortal life is subject, and on the vengeance, which the justice of God is wont to take on sinners, by condemning them to everlasting punishment. Whereas, I, in my old age (praise to the Almighty) am exempt from both these torments; from the one, because I am sure and certain, that I cannot fall sick, having removed all the causes of illness by my divine medicine; from
the

the other, that of death, because from so many years experience I have learned to obey reason; whence I not only think it a great piece of folly to fear that, which cannot be avoided, but likewise firmly expect some consolation, from the grace of Jesus Christ, when I shall arrive at that period.

Besides, though I am sensible that I must, like others, reach that term, it is yet at so great a distance, that I cannot discern it, because I know I shall not die except by mere dissolution, having already, by my regular course of life, shut up all the other avenues of death, and thereby prevented the humours of my body from making any other war upon me, than that which I must expect from the elements employed in the composition of this mortal frame. I am not so simple as not to know,

that, as I was born, so I must die. But that is a desirable death, which nature brings on us by way of dissolution. For nature, having herself formed the union between our body and soul, knows best in what manner it may be most easily dissolved, and grants us a longer day to do it, than we could expect from sickness, which is violent. This is the death, which, without acting the poet, I may call, not death, but life. Nor can it be otherwise. Such a death does not overtake one till after a very long course of years, and in consequence of an extreme weakness; it being only by slow degrees, that men grow too feeble to walk, and scarce to reason, becoming both blind, and deaf, decrepit, and full of every other kind of infirmity. Now I (by God's blessing)

ing) may reckon upon being at a very great distance from such a period. Nay, I have reason to think, that my soul, having so agreeable a dwelling in my body, as not to meet with any thing in it but peace, love, and harmony, not only between its humours, but between my reason and the senses, is exceedingly content and well pleased with her present situation: and of course, that a great length of time and many years must be requisite to dislodge her. Whence it must be concluded for certain, that I have still a series of years to live in health and spirits, and enjoy this beautiful world, which is, indeed, beautiful to those, who know how to make it so, as I have done, and likewise expect to be able to do, with God's assistance, by the next; and all by the means of virtue, and that divine

regularity of life, which I have adopted, concluding an alliance with my reason, and declaring war against my sensual appetites; a thing which every man may do, who desires to live as he ought.

Now, if this sober life be so happy; if its name be so beautiful and delightful; if the possession of the blessings which attend it, be so stable and permanent, all I have still left to do, is to beseech (since I cannot compass my desires by the powers of oratory) every man of a liberal disposition, and sound understanding, to embrace with open arms this most valuable treasure of a long and healthy life; a treasure, which as it exceeds all the other riches and blessings of this world, so it deserves above all things to be cherished, sought after, and carefully preserved. This is that divine sobriety,

briety, agreeable to the Deity, the friend of nature, the daughter of reason, the sister of all the virtues, the companion of temperate living, modest, courteous, content with little, regular, and perfect mistress of all her operations. From her, as from their proper root, spring life, health, cheerfulness, industry, learning, and all those actions and employments worthy of noble and generous minds. The laws of God and man are all in her favour. Repletion, excess, intemperance, superfluous humours, diseases, fevers, pains, and the dangers of death, vanish, in her presence, like clouds before the sun. Her comeliness ravishes every well-disposed mind. Her influence is so sure, as to promise to all a very long and agreeable existence; the facility of acquiring her is such, as
ought

ought to induce every one to look for her, and share in her victories. And, lastly, she promises to be a mild and agreeable guardian of life; as well of the rich as of the poor; of the male as of the female sex; the old as of the young; being that, which teaches the rich modesty; the poor, frugality; women, chastity; the old, how to ward off the attacks of death; and bestows on youth firmer and securer hopes of life. Sobriety renders the senses clear, the body light, the understanding lively, the soul brisk, the memory tenacious, our movements free, and all our actions regular and easy. By means of sobriety, the soul delivered, as it were, of her earthly burthen, experiences a great deal of her natural liberty: the spirits circulate gently through the arteries; the blood runs freely through the veins;

veins; the heat of the body, kept mild and temperate, has mild and temperate effects: and, lastly, our faculties, being under a perfect regulation, preserve a pleasing and agreeable harmony.

O most innocent and holy sobriety, the sole refreshment of nature, the nursing mother of human life, the true physic of soul as well as of body. How ought men to praise thee, and thank thee for thy princely gifts! Since thou bestowest on them the means of preserving this blessing, life I mean and health, than which it has not pleased God we should enjoy a greater at this side of the grave, life and existence being a thing so naturally coveted, and willingly preserved, by every living creature. But, as I do not intend to write a panegyric on this rare and excellent virtue,

ture, I shall put an end to this discourse, lest I should be guilty of intemperance on so pleasing a subject: not that numberless things might not be said of it besides those which I have already mentioned; but in order to set forth the rest of its praises at a more convenient opportunity.

[77]

A

C O M P E N D I U M

O F A

S O B E R L I F E.

BY THE SAME.

MY treatise on a sober life has begun to answer my desire in being of service to many persons born with a weak constitution, who every time they commit the the least excess, find themselves greatly indisposed, a thing which it must be allowed does not happen to robust people: several of these persons of weak constitutions, on seeing the foregoing treatise, have

have betaken themselves to a regular course of life, convinced by experience of its utility. In like manner, I should be glad to be of service to those, who are born with a good constitution, and presuming upon it, lead a disorderly life; whence it comes to pass, that, on their attaining the age of sixty or thereabouts, they are attacked with various pains and diseases; some with the gout, some with the sciatica, and others with pains in the stomach, and the like, to which they would not be subject, were they to embrace a sober life; and as most of them die before they attain their eightieth year, they would live to a hundred, the term allowed to man by God and nature. And, it is but reasonable to believe, that the intention of this our mother is, that we should all attain that term, in order
that

that we might all taste the sweets of every state of life. But, as our birth is subject to the revolutions of the heavens, these have great influence over it, especially in rendering our constitutions robust or infirm; a thing, which nature cannot ward against; for, if she could, we should all bring a good constitution with us into the world. But then she hopes, that man, as endowed with reason and understanding, may of himself compensate, by dint of art, the want of that, which the heavens have denied him; and, by means of a sober life, contrive to mend his infirm constitution, live to a great age, and always enjoy good health.

For man, it is not to be doubted, may by art exempt himself in part from the influence of the heavens; it being the
com-

common opinion, that the heavens give an inclination, but do not impel us; for which reason the learned say, that a wise man rules the stars. I was born with a very choleric disposition, infomuch that there was no living with me; but I took notice of it, and considered, that a person swayed by his passion, must at certain times be no better than a madman; I mean at those times, when he suffers his passions to predominate, because he then renounces his reason and understanding. I, therefore, resolved to make my choleric disposition give way to reason; so that now, though born choleric, I never suffer anger inirely to subdue me. The man, who is naturally of a bad constitution, may, in like manner, by dint of reason, and a sober life, live to a great age and in good health,

health, as I have done, who had naturally the worst, so that it was impossible I should live above forty years, whereas I now find myself sound and hearty at the age of eighty-six; and were it not for the long and violent fits of illness which I experienced in my youth to such a degree, that the physicians gave me over, and which robbed me of my radical moisture, a loss absolutely irreparable; I might expect to attain the abovementioned term of one hundred. But I know for good reasons that it is impossible; and, therefore, do not think of it. It is enough for me, that I have lived forty-six years beyond the term I had a right to expect; and that, during this so long a respite, all my senses have continued perfect; and even my teeth, my voice, my memory, and my heart. But

G

what

what is still more, my brain is more itself now than ever it was; nor do any of these powers abate as I advance in years; and this because, as I grow older, I lessen the quantity of my solid food.

This retrenchment is necessary, nor can it be avoided, since it is impossible for a man to live for ever; and, as he draws near his end, he is reduced so low as to be no longer able to take any nourishment, unless it be to swallow, and that too with difficulty, the yolk of an egg in the four and twenty hours, and thus end by mere dissolution, without any pain or sickness, as I expect will be my case. This is a blessing of great importance; yet may be expected by all those, who shall lead a sober life, of whatever degree or condition, whether high, or middling, or low; for we are all of the same

same species, and composed of the same four elements. And, since a long and healthy life ought to be greatly coveted by every man, as I shall presently shew, I conclude, that every man is bound in duty to exert himself to obtain longevity, and that he cannot promise himself such a blessing without temperance and sobriety.

Some alledge, that many, without leading such a life, have lived to an hundred, and that in constant health, though they eat a great deal, and used indiscriminately every kind of viands and wine ; and, therefore, flatter themselves, that they shall be equally fortunate. But in this they are guilty of two mistakes ; the first is, that it is not one in an hundred thousand that ever attains that happiness ; the other mistake is, that such, in the end, most assuredly

contract some illness, which carries them off: nor can they ever be sure of ending their days otherwise: so that the safest way to obtain a long and healthy life is, at least after forty, to embrace sobriety. This is no such difficult affair, since history informs us of so many who in former times lived with the greatest temperance; and I know that the present age furnishes us with many such instances, reckoning myself one of the number: we are all human beings, and endowed with reason, consequently we are masters of all our actions.

This sobriety is reduced to two things, quality and quantity. The first, namely quality, consists in nothing, but not eating food, or drinking wines, prejudicial to the stomach. The second, which is quantity, consists in not eating or drinking more than

than the stomach can easily digest ; which quantity and quality every man should be a perfect judge of by the time he is forty, or fifty, or sixty ; and, whoever observes these two rules, may be said to live a regular and sober life. This is of so much virtue and efficacy, that the humours of such a man's body become most homogeneous, harmonious, and perfect ; and, when thus improved, are no longer liable to be corrupted or disturbed by any other disorders whatsoever, such as suffering excessive heat or cold, too much fatigue, want of natural rest, and the like, unless in the last degree of excess. Wherefore, since the humours of persons, who observes these two rules relative to eating and drinking cannot possibly be corrupted, and engender acute diseases, the sources of

an untimely death, every man is bound to comply with them: for whoever acts otherwise, living a disorderly instead of a regular life, is constantly exposed to disease and mortality, as well in consequence of such disorders, as of others without number, each of which is capable of producing the same destructive effect.

It is, indeed, true, that even those, who observe the two rules relating to diet, the observance of which constitutes a sober life, may, by committing any one of the other irregularities, find himself the worse for it, a day or two; but not so as to breed a fever. He may, likewise, be affected by the revolutions of the heavens; but neither the heavens, nor those irregularities are capable of corrupting the humours of a temperate person; and it is
but

but reasonable and natural it should be so, as the two irregularities of diet are interior, and the others exterior.

But as there are some persons, stricken in years, who are, notwithstanding, very sensual, and alledge that neither the quantity or quality of their diet makes any impression upon them, and therefore eat a great deal, and of every thing without distinction, and indulge themselves equally in point of drinking, because, they do not know in what part of their bodies their stomachs are situated; such, no doubt, are beyond all measure sensual and slaves to gluttony. To these I answer, that what they say is impossible in the nature of things, because it is impossible that every man, who comes into the world, should not bring with him a hot, a cold, or a

temperate constitution ; and that hot foods should agree with hot constitutions, cold with cold ones, and things that are not of a temperate nature, with temperate ones, is likewise impossible in nature. After all, these epicures must allow, that they are now and then out of order ; and that they cure themselves by taking evacuating medicines and observing a strict diet. Whence it appears, that their being out of order is owing to their eating too much, and of things disagreeing with their stomach.

There are other old gluttons, who say, that it is necessary they should eat and drink a great deal, to keep up their natural heat, which is constantly diminishing, as they advance in years ; and that it is, therefore, their duty to eat heartily, and of such things as please their palate, be they
hot,

hot, cold, or temperate ; and that, were they to lead a sober life, it would be a short one. To this I answer, that our kind motherly nature, in order that old men may live still to a greater age, has contrived matters so, that they should be able to subsist on little, as I do ; for, large quantities of food cannot be digested by old and feeble stomachs. Nor should such persons be afraid of shortening their days by eating too little, since when they happen to be indisposed, they recover by eating a mere trifle ; for it is a trifle they eat, when confined to a regimen, by observing which they get rid of their disorder. Now, if by reducing themselves to a very small quantity of food, they recover from the jaws of death, how can they doubt but that with an increase of diet, still consistent however with

sobriety, they will be able to support nature, when in perfect health?

Others say, that is better for a man to suffer every year three or four returns of his usual disorders, such as the gout, sciatica, and the like, than be tormented the whole year by not indulging his appetite, and eating every thing his palate likes best; since, by a good regimen alone, he is sure to get the better of such attacks. To this I answer, that our natural heat growing less and less, as we advance in years, no regimen can retain virtue sufficient to conquer the malignity, with which disorders of repletion are ever attended; so that he must die, at last, of these periodical disorders, because they abridge life, as health prolongs it.

Others pretend, that it is much better
to

to live ten years less, than not indulge one's appetite. To this I answer, that longevity ought to be highly valued by men of parts ; as to others, it is no great matter if it is not duly prized by them, since they are a disgrace to mankind, so that their death is rather of service to the public. But it is a great misfortune, that men of bright parts should be cut off in that manner, since he, who is already a cardinal, might, perhaps, by living to eighty, attain the papal crown ; and in the state, many, by living some years extraordinary, may acquire the ducal dignity ; and so in regard to letters, by which a man may rise so as to be considered as a god upon earth ; and the like in every other profession.

There are others, who, though their
 stomachs

stomachs become weaker and weaker, as they advance in years, cannot, however, be brought to retrench the quantity of their food, nay they rather increase it. And, because they find themselves unable to digest the great quantity of food, with which they must load their stomachs, to eat twice in the four and twenty hours, they make a resolution to eat but once, that the long interval between one meal and the other may enable them to eat at one sitting as much as they used to do in two: thus they eat till their stomachs, overburthened with much food, pall, and sicken, and change the superfluous food into bad humours, which kill a man before his time. I never met with a very aged person, who led that manner of life. All these old men I have been speaking of
would

would live long, if, as they advanced in years, they lessened the quantity of their food, and eat oftener, but little at a time; for old stomachs cannot digest large quantities of food; old men changing, in that respect, to children, who eat several times in the four and twenty hours.

Others say, that a sober life may, indeed, keep a man in health, but that it cannot prolong his life. To this I answer, that experience proves the contrary; and that I myself am a living instance of it. It cannot, however, be said, that sobriety is apt to shorten one's days, as sickness does; for that the latter abbreviates life, is not to be doubted. Notwithstanding a man had better be always jocund and hearty, than be obliged to submit now and then to sickness, in order to keep up the radical moisture.

moisture. Hence it may be fairly concluded, that holy sobriety is the true parent of health and longevity.

O thrice holy sobriety, so useful to man, by the services thou renderest him! thou prolongest his days, by which means he greatly improves his understanding, and by such improvement he avoids the bitter fruits of sensuality, which is an enemy to reason, man's peculiar privilege: those bitter fruits are the passions and perturbations of the mind. Thou, moreover, freest him from the dreadful thoughts of death. How greatly is thy faithful disciple indebted to thee, since by thy assistance he enjoys this beautiful expanse of the visible world, which is really beautiful to such as know to view how it with a philosophic eye, as thou hast enabled me to do.

Nor could I, at any other time of life, even when I was young, but altogether debauched by an irregular life, perceive its beauties, though I spared no pains or expence to enjoy every season of life. But I found that all the pleasures of that age had their alloy ; so that I never knew, till I grew old, that the world was beautiful. O truly happy life, which, over and above all these favours conferred on thine old man, hast so improved and perfected his stomach, that he has now a better relish for his dry bread, than he had formerly and in his youth, for the most exquisite dainties : and all this thou hast compassed by acting rationally, knowing, that bread is, above all things, man's proper food, when seasoned by a good appetite ; and, whilst a man leads a sober life, he may be sure of
never

never wanting that natural sauce ; because, by always eating little, the stomach, not being much burthened, need not wait long to have an appetite. It is for this reason, that dry bread relishes so well with me ; and I know it from experience, and can with truth affirm, I find such sweetness in it, that I should be afraid of sinning against temperance, were it not for my being convinced of the absolute necessity of eating of it, and that we cannot make use of a more natural food. And thou, kind parent Nature, who attest so lovingly by thy aged offspring, in order to prolong his days, hast contrived matters so in his favour, that he can live upon very little ; and, in order to add to the favour, and do him still greater service, hast made him sensible, that, as in his youth he used to
eat

eat twice a day, when he arrives at old age, he ought to divide that food, of which he was accustomed before to make but two meals, into four; because, thus divided, it will be more easily digested; and, as in his youth he made but two collations in the day, he should, in his old age, make four, provided however he lessens the quantity, as his years increase. And this is what I do, agreeably to my own experience; and, therefore, my spirits, not oppressed by much food, but barely kept up, are always brisk; especially after eating, so that I am obliged then to sing a song, and afterwards to write.

Nor do I ever find myself the worse for writing immediately after meals; nor is my understanding ever clearer; nor am I apt to be drowsy; the food I

H

take

take being in too small a quantity to send up any fumes to the brain. O, how advantageous it is to an old man to eat but little! Accordingly, I, who know it, eat but just enough to keep body and soul together; and the things I eat are as follow. First, bread, panado with an egg, or such other good kinds of soup or spoon-meat. Of flesh meat, I eat veal, kid, and mutton. I eat poultry of every kind. I eat partridges, and other birds, such thrushes. I likewise eat fish; for instance, the goldney and the like; amongst sea fish; and the pike, and such like, amongst fresh-water fish. All these things are fit for an old man; and, therefore, he ought to be content with them, and, considering their number and variety, not hanker after others. Such old men, as
 are

are too poor to allow themselves provisions of this kind, may do very well with bread, panado, and eggs; things, which no poor man can want, unless it be common beggars, and, as we call them, vagabonds, about whom we are not bound to make ourselves uneasy, since they have brought themselves to that pass by their indolence; and had better be dead than alive; for they are a disgrace to human nature. But, though a poor man should eat nothing but bread, panado, and eggs, there is no necessity for his eating more than his stomach can digest. And, whoever does not trespass in point of either quantity or quality, cannot die but by mere dissolution. O, what a difference there is between a regular and an irregular life! One gives longevity and health,

the other produces diseases and untimely deaths.

O unhappy, wretched life, my sworn enemy, who art good for nothing but to murder those, who follow thee! How many of my dearest relations and friends hast thou robbed me of, in consequence of their not giving credit to me; relations and friends, whom I should now enjoy. But thou hast not been able to destroy me, according to thy wicked intent and purpose. I am still alive in spite of thee, and have attained to such an age, as to see around me eleven grandchildren, all of fine understanding, and amiable disposition; all given to learning and virtue; all beautiful in their persons and lovely in their manners; whom, had I obeyed thy dictates, I should never have beheld. Nor
should

should I enjoy those beautiful and convenient apartments which I have built from the ground, with such a variety of gardens, as required no small time to attain their present degree of perfection. No! thy nature is to destroy those who follow thee, before they can see their houses or gardens so much as finished; whereas, I, to thy no small confusion, have already enjoyed mine for a great number of years. But, since thou art so pestilential a vice, as to poison and destroy the whole world; and I am determined to use my utmost endeavours to extirpate thee, at least in part; I have resolved to counteract thee so, that my eleven grandchildren shall take pattern after me; and thereby expose thee, for what thou really art, a most wicked, desperate,

and mortal enemy of the children of men.

I, really, cannot help admiring, that men of fine parts, and such there are, who have attained a superior rank in letters or any other profession, should not betake themselves to a regular life, when they are arrived at the age of fifty or sixty ; or as soon as they find themselves attacked by any of the foregoing disorders, of which they might easily recover ; whereas, by being permitted to get a head, they become incurable. As to young men, I am no way surpris'd at them, since, the passions being strong at that age, they are of course the more easily overpowered by their baleful influence. But after fifty, our lives should, in every thing, be governed by reason, which teaches us, that the consequences

sequences of gratifying our palate and our appetite are disease and death. Were this pleasure of the palate lasting, it would be some excuse; but it is so momentary, that there is scarce any distinguishing between the beginning and the end of it; whereas the diseases it produces are very durable. But it must be a great contentment to a man of sober life, to be able to reflect that, in the manner he lives, he is sure, that what he eats, will keep him in good health, and be productive of no disease or infirmity.

Now I was willing to make this short addition to my treatise, founded on new reasons; few persons caring to peruse long-winded discourses; whereas short tracts have a chance of being read by many; and I wish that many may see this addition, to the end that its utility may be more extensive.

A N

EARNEST EXHORTATION;

W H E R E I N

The author uses the strongest arguments to persuade all men to embrace a regular and sober life, in order to attain old age, in which they may enjoy all the favours and blessings, that God, in his goodness, vouchsafes to bestow upon mortals.

NOT to be wanting to my duty, that duty incumbent upon every man; and not to lose at the same time the satisfaction I feel in being useful to others, I have resolved to take up my pen, and inform those, who, for want of conversing with
me,

me, are strangers to what those know and see, with whom I have the pleasure of being acquainted. But, as certain things may appear, to some persons, scarce credible, nay impossible, though actually fact, I shall not fail to relate them for the benefit of the public. Wherefore, I say, being (God be praised) arrived at my ninety-fifth year, and still finding myself sound and hearty, content and chearful, I never cease thanking the Divine Majesty for so great a blessing; considering the usual fate of other old men. These scarce attain the age of seventy, without losing their health and spirits; growing melancholy and peevish; and continually haunted by the thoughts of death; apprehending their last hour from one day to another, so that it is impossible to drive such thoughts
out

out of their mind; whereas such things give me not the least uneasiness; for, indeed, I cannot, at all, make them the object of my attention, as I shall hereafter more plainly relate. I shall, besides, demonstrate the certainty I enjoy of living to an hundred. But, to render this dissertation more methodical, I shall begin by considering man at his birth; and from thence accompany him through every stage of life to his grave.

I, therefore, say, that some come into the world with the stamina of life so weak, that they live but a few days, or months, or years; and it cannot be clearly known, to what such shortness of life is owing; whether to some defect in the father or the mother, in begetting them; or to the revolutions of the heavens; or to
the

the defect of nature, subject, as she is, to the celestial influence. For, I could never bring myself to believe, that nature, the common parent of all, should be partial to any of her children. Therefore, as we cannot assign the causes, we must be content with reasoning from the effects, such as they daily appear to our view.

Others are born sound, indeed, and lively ; but, notwithstanding, with a poor weakly constitution ; and of these some live to the age of ten ; others to twenty ; others to thirty and forty ; yet they do not live to be old men. Others, again, bring into the world a perfect constitution, and live to old age ; but it is generally, as I have already said, an old age full of sickness and sorrow ; for which they are to thank themselves ; because they
most

most unreasonably presume on the goodness of their constitution ; and cannot by any means be brought to depart, when grown old, from the mode of life they pursued in their younger days ; as if they still retained all their primitive vigour. Nay, they intend to live as irregularly when past the meridian of life, as they did all the time of their youth ; thinking they shall never grow old, nor their constitution be ever impaired. Neither do they consider, that their stomach has lost its natural heat ; and that they should, on that account, pay a greater regard to the quality of what they eat, and what wines they drink ; and likewise to the quantity of each, which they ought to lessen : whereas, on the contrary, they are for increasing it ; saying, that, as we lose our health and vigour

gour by growing old, we should endeavour to repair the loss by increasing the quantity of our food, since it is by sustenance that we are to preserve the individual.

In this, nevertheless, they are greatly mistaken, since, as the natural heat lessens as a man grows in years, he should diminish the quantity of his meat and drink; nature, especially at that period, being content with little. Nay, though they have all the reason to believe this to be the case, they are so obstinate as to think otherwise; and still follow their usual disorderly life. But were they to relinquish it in due time, and betake themselves to a regular and sober course, they would not grow infirm in their old age, but would continue, as I am, strong and hearty,

heartly, considering how good and perfect a constitution it has pleased the Almighty to bestow upon them ; and would live to the age of one hundred and twenty. This has been the case of others, who, as we read in many authors, have lived a sober life, and, of course, were born with this perfect constitution ; and had it been my lot to enjoy such a constitution, I should make no doubt of attaining the same age. But, as I was born with feeble stamina, I am afraid I shall not outlive an hundred. Were others, too, who are also born with an infirm constitution, to betake themselves to a regular life, as I have done, they would attain the age of one hundred and upwards, as shall be my case.

And this certainty of being able to live a great age is, in my opinion, a great advantage,

tage, and highly to be valued ; none being sure to live even a single hour, except such as adhere to the rules of temperance. This security of life is built on good and true natural reasons, which can never fail ; it being impossible in the nature of things, that he, who leads a sober and regular life, should breed any sickness, or die of an unnatural death, before the time, at which it is absolutely impossible he should live. But sooner he cannot die, as a sober life has the virtue to remove all the usual causes of sickness, and sickness cannot happen without a cause ; which cause being removed, sickness is, likewise, removed ; and sickness being removed, an untimely and violent death must be prevented.

And there is no doubt, that temperance has the virtue and efficacy to remove such causes ;

causes ; for since health and sickness, life and death, depend on the good or bad quality of the humours, temperance corrects their viciousness, and renders them perfect, being possessed of the natural power of making them unite and bind together, so as to render them inseparable, and incapable of alteration or fermenting ; circumstances, which engender cruel fevers, and end in death. It is true, indeed, and it would be a folly to deny it, that, let our humours be originally ever so good, time, which consumes every thing, cannot fail to consume and exhaust them ; and that man, as soon as that happens, must die of a natural death ; but yet without sickness, as will be my case, who shall die at my appointed time, when these humours shall be consumed, which they are
not

not at present. Nay, they are still perfect; nor is it possible they should be otherwise in my present condition, when I find myself hearty and content, eating with a good appetite, and sleeping soundly. Moreover, all my senses are as good as ever, and in the highest perfection; my understanding clearer and brighter than ever; my judgment sound; my memory tenacious; my spirits good; and my voice, the first thing which is apt to fail us, grown so strong and sonorous, that I cannot help chanting out loud my prayers morning and night, instead of whispering and muttering them to myself, as was formerly my custom.

And these are all so many true and sure signs and tokens, that my humours are good, and cannot waste but with time, as

I

all

all those, who converse with me, conclude. O, how glorious this life of mine is like to be, replete with all the felicities which man can enjoy at this side of the grave; and even exempt from that sensual brutality which age has enabled my better reason to banish; because where reason resides, there is no room for sensuality, nor for its bitter fruits, the passions, and perturbations of the mind, with a train of disagreeable apprehensions. Nor yet can the thoughts of death find room in my mind, as I have no sensuality to nourish such thoughts. Neither can the death of grandchildren and other relations and friends make any impression on me, but for a moment or two; and then it is over. Still less am I liable to be cast down by losses in point of fortune (as many have seen to
their

their no small surprife.) And this is a happiness not to be expected by any but such as attain old age by sobriety, and not in consequence of a strong constitution; and such may moreover expect to spend their days happily, as I do mine, in a perpetual round of amusement and pleasure. And how is it possible a man should not enjoy himself, who meets with no crosses or disappointments in his old age, such as youth is constantly plagued with, and from which, as I shall presently shew, I have the happiness of being exempt.

The first of these is to do service to my country. O! what a glorious amusement, in which I find infinite delight, as I thereby shew her the means of improving her important estuary or harbour beyond the possibility of its filling for thousands of years

to come; so as to secure to Venice her surprising and miraculous title of a maiden city, as she really is; and the only one in the whole world: she will, moreover, thereby, add to her great and excellent surname of queen of the sea: such is my amusement; and nothing is wanting to make it complete. Another amusement of mine, is that of shewing this maid and queen, in what manner she may abound with provisions, by improving large tracts of land, as well marshes, as barren sands, to great profit. A third amusement, and an amusement too, without any alloy, is the shewing how Venice, though already so strong as to be in a manner inexpugnable, may be rendered still stronger; and, though extremely beautiful, may still increase in beauty; though rich, may acquire more
wealth,

wealth, and may be made to enjoy better air, though her air is excellent. These three amusements, all arising from the idea of public utility, I enjoy in the highest degree. And who can say, that they admit of any alloy, as in fact they do not? Another comfort I enjoy, is, that having lost a considerable part of my income, of which my grandchildren had been unfortunately robbed, I by mere dint of thought, which never sleeps, and without any fatigue of body, and very little of mind, have found a true and infallible method of repairing such loss more than double, by a judicious use of that most commendable of arts, agriculture. Another comfort I still enjoy is to think, that my treatise on temperance, which I wrote in order to be useful to others, is really so, as many assure

me by word of mouth, mentioning that it has proved extremely useful to them, as it in fact appears to have been, whilst others inform me by letter, that, under God, they are indebted to me for life. Still another comfort I enjoy, is that of being able to write with my own hand; for, I write enough to be of service to others, both on architecture, and agriculture. I, likewise, enjoy another satisfaction, which is that of conversing with men of bright parts and superior understanding, from whom, even at this advanced period of life, I learn something. What a comfort is this, that, old as I am, I should be able, without the least fatigue, to study the most important, sublime, and difficult subjects?

I must farther add, though it may appear

pear impossible to some, and may be so in some measure, that at this age I enjoy, at once, two lives ; one terrestrial, which I possess in fact ; the other celestial, which I possess in thought ; and this thought is equal to actual enjoyment, when founded upon things we are sure to attain, as I am sure to attain that celestial life, through the infinite goodness and mercy of God. Thus, I enjoy this terrestrial life, in consequence of my sobriety and temperance, virtues so agreeable to the Deity ; and I enjoy, by the grace of the same Divine Majesty, the celestial, which he makes me anticipate in thought ; a thought so lively, as to fix me intirely on this object, the fruition of which I hold and affirm to be of the utmost certainty. And I hold that dying, in the manner I expect, is not

really death, but a passage of the soul from this earthly life to a celestial, immortal, and infinitely perfect existence. Neither can it be otherwise : and this thought is so superlatively sublime, that it can no longer stoop to low and worldly objects, such as the death of this body, being intirely taken up with the happiness of living a celestial and divine life ; whence it is, that I enjoy two lives. Nor can the terminating of so high a gratification, which I enjoy in this life, give me any concern ; it rather affords me infinite pleasure, as it will be only to make room for another, glorious and immortal life.

Now, is it possible, that any one should grow tired of so great a comfort and blessing, as this which I really enjoy ; and which every one else might enjoy by lead-
ing

ing the life I have led ? an example which every one has it in his power to follow ; for I am but a mere man, and no faint ; a servant of God, to whom so regular a life is extremely agreeable.

And, whereas many embrace a spiritual and contemplative life, which is holy and commendable, the chief employment of those who lead it being to celebrate the praises of God ; O, that they would, likewise, betake themselves intirely to a regular and sober life ! how much more agreeable would they render themselves in the sight of God ! What a much greater honour and ornament would they be to the world ! They would then be considered as saints, indeed, upon earth, as those primitive Christians were held, who joined sobriety to so recluse a life. By living, like
 4 them,

them, to the age of one hundred and twenty, they might, like them, expect, by the power of God, to work numberless miracles; and they would, besides, enjoy constant health and spirits, and be always happy within themselves; whereas they are now, for the most part, infirm, melancholy, and dissatisfied. Now, as some of these people think, that these are trials sent them by God Almighty, with a view of promoting their salvation, that they may do penance, in this life, for their past errors, I cannot help saying, that, in my opinion, they are greatly mistaken. For I can by no means believe, that it is agreeable to the Deity, that man, his favourite creature, should live infirm, melancholy, and dissatisfied; but rather enjoy good health and spirits, and be always
content

content within himself. In this manner did the holy fathers live, and by such conduct did they daily render themselves more acceptable to the Divine Majesty, so as to work the great and surprising miracles we read in history. How beautiful, how glorious a scene should we then behold! far more beautiful than in those ancient times, because we now abound with so many religious orders and monasteries, which did not then exist; and were the members of these communities to lead a temperate life, we should then behold such a number of venerable old men, as would create surprise. Nor would they trespass against their rules; they would rather improve upon them; since every religious community allows its subjects bread, wine, and sometimes eggs (some of them allow
meat)

meat) besides soups made with vegetables, fallets, fruit, and cakes, things which often disagree with them, and even shorten their lives. But, as they are allowed such things by their rules, they freely make use of them ; thinking, perhaps, that it would be wrong to abstain from them, whereas it would not. It would rather be commendable, if, after the age of thirty, they abstained from such food, and confined themselves to bread, wine, broths and eggs : for this is the true method of preserving men of a bad constitution ; and it is a life of more indulgence than that led by the holy fathers of the desert, who subsisted intirely on wild fruits and roots, and drank nothing but pure water ; and, nevertheless, lived as I have already mentioned, in good health and spirits, and
always

always happy within themselves. Were those of our days to do the same, they would, like them, find the road to heaven much easier; for it is always open to every faithful Christian, as our Saviour Jesus Christ left it, when he came down upon earth to shed his precious blood, in order to deliver us from the tyranny of the devil; and all through his immense goodness.

So that, to make an end of this discourse, I say, that since length of days abounds with so many favours and blessings, and I happen to be one of those who are arrived at that state, I cannot (as I would not willingly want charity) but give testimony in favour of it, and solemnly assure all mankind, that I really enjoy a great deal more than what I now mention;
and

and that I have no other reason for writing, but that of demonstrating the great advantages which arise from longevity, to the end that their own conviction may induce them to observe those excellent rules of temperance and sobriety. And therefore I never cease to raise my voice, crying out to you my friends, may your days be long, and may you continue to improve in every virtue.

L E T.

matters of the greatest moment. It is true, that I shall speak of nothing but what I have already mentioned; but it was not at the age of ninety-one, to which I have now attained; a thing I cannot help taking notice of, because as I advance in years, the sounder and heartier I grow, to the amazement of all the world. I, who can account for it, am bound to shew, that a man may enjoy a terrestrial paradise after eighty; which I enjoy; but it is not to be obtained except by temperance and sobriety, virtues so acceptable to the Almighty, because they are enemies to sensuality, and friends to reason.

Now, my lord, to begin, I must tell you, that, within these few days past, I have been visited by many of the learned doctors of this university, as well physicians

cians as philosophers, who were well acquainted with my age, my life, and manners; knowing how stout, hearty, and gay I was; and in what perfection all my senses still continued; likewise my memory, spirits, and understanding; and even, my voice and teeth. They knew, besides, that I constantly employed eight hours every day in writing treatises, with my own hand, on subjects useful to mankind, and spent many more in walking and singing. O, my lord, how melodious my voice is grown! were you to hear me chant my prayers; and that to my lyre, after the example of David, I am certain it would give you great pleasure, my voice is so musical. Now, when they told me that they had been already acquainted with all these particulars, they added, that

it was, indeed, next to a miracle, how I could write so much, and upon subjects that required both judgment and spirit. And, indeed, my lord, it is incredible, what satisfaction and pleasure I have in these compositions. But, as I write to be useful, your lordship may easily conceive what pleasure I enjoyed. They concluded by telling me, that I ought not to be looked upon as a person advanced in years, since all my occupations were those of a young man; and, by no means, like those of other aged persons, who, when they have reached eighty, are reckoned decrepit. Such, moreover, are subject, some to the gout, some to the sciatica, and some to other complaints, to be relieved from which they must undergo such a number of painful operations, as cannot but render

der life extremely disagreeable. And, if, by chance, one of them happens to escape a long illness, his senses are impaired, and he cannot see or hear so well ; or else fails in some one or other of the corporeal faculties, he cannot walk, or his hands shake ; and, supposing him exempt from these bodily infirmities, his memory, his spirits, or his understanding fail him ; he is not chearful, pleasant, and happy within himself, as I am.

Besides all these blessings, I mentioned another, which I enjoyed ; and so great a blessing, that they were all amazed at it, since it is altogether beside the usual course of nature. This blessing is, that I should pass fifty, in spite of a most powerful and mortal enemy I carry about me, and which I can by no means conquer, be-

cause it is natural, or an occult quality implanted in my body by nature; and this is, that every year, from the beginning of July till the end of August, I cannot, drink any wine of whatever kind or country; for, besides being during these two months quite disgustful to my palate, it disagrees with my stomach. Thus losing my milk, for wine is, indeed, the milk of old age; and having nothing to drink, for no change or preparation of waters can have the virtue of wine, nor of course do me any good; having nothing, I say, to drink, and my stomach being thereby disordered, I can eat but very little; and this spare diet, with the want of wine, reduces me, by the middle of August, extremely low; nor is the strongest capon broth, or any other
remedy

remedy of service to me; so that I am ready, through mere weakness, to sink into the grave. Hence they inferred, that were not the new wine, for I always take care to have some ready by the beginning of September, to come in so soon, I should be a dead man. But what surprized them still more was, that this new wine should have power sufficient to restore me in two or three days, to that degree of health and strength, of which the old wine had robbed me; a fact, they themselves have been eye-witnesses of, within these few days; and which a man must see to believe it; insomuch that they could not help crying out; "Many of us, who are physicians, have visited him annually for several years past; and ten years ago, judged it impossible for him to live a
K 3 year

year or two longer, considering what a mortal enemy he carried about him, and his advanced age ; yet we do not find him so weak at present as he used to be." This singularity, and the many other blessings they see me enjoy, obliged them to confess, that the joining of such a number of favours was, with regard to me, a special grace conferred on me, at my birth, by nature, or by the stars ; and to prove this to be a good conclusion, which it really is not (because not grounded on strong and sufficient reasons, but merely on their own opinions) they found themselves under a necessity to display their eloquence, and to say a great many very fine things. Certain it is, my lord, that eloquence, in men of bright parts, has great power ; so great, as to induce people to believe things which

which have neither actual nor possible existence. I had, however, great pleasure and satisfaction in hearing them; for, it must, no doubt, be a high entertainment to hear such men talk in that manner.

Another satisfaction, without the least mixture of alloy, I at the same time enjoyed, was to think, that age and experience are sufficient to make a man learned; who without them would know nothing; nor is it surprizing they should, since length of days is the foundation of true knowledge. Accordingly, it was by means of it alone I discovered their conclusion to be false. Thus, you see, my lord, how apt men are to deceive themselves in their judgment of things, when such judgment is not built upon a solid foundation. And,

therefore, to undeceive them, and set them right, I made answer, that their conclusion was false, as I should actually convince them by proving, that the happiness I enjoyed was not confined to me, but common to all mankind, and that every man might equally enjoy it; since I was but a mere mortal, composed, like all others, of the four elements; and endued, besides existence and life, with sensible and intellectual faculties, which are common to all men. For it has pleased the Almighty to bestow on his favourite creature man these extraordinary blessings and favours above other animals, which enjoy only the sensible perceptions; in order that such blessings and favours may be the means of keeping him long in good health; so that length of days is an universal favour granted by
the

the Deity, and not by nature and the stars.

But man being in his youthful days more of the sensual, than of the rational animal, is apt to yield to sensible impressions; and, when he afterwards arrives at the age of forty or fifty, he ought to consider, that he has attained the noon of life, by the vigour of youth, and a good tone of stomach; natural blessings, which favoured him in ascending the hill; but that he must now think of going down, and approaching the grave, with a heavy weight of years on his back; and that old age is the reverse of youth, as much as order is the reverse of disorder. Hence it is requisite he should alter his mode of life in regard to the articles of eating and drinking, on which health and
longevity,

longevity depend. And as the first part of his life was sensual and irregular, the second should be the reverse, since nothing can subsist without order, especially the life of man, irregularity being without all doubt prejudicial, and regularity advantageous to the human species.

Besides, it is impossible in the nature of things, that the man, who is bent on indulging his palate and his appetite, should not be guilty of irregularity. Hence it was that to avoid this vice, as soon as I found myself arrived at maturer years, I embraced a regular and sober life. It is, no doubt, true, that I found some difficulty in compassing it; but, in order to conquer this difficulty, I beseeched the Almighty to grant me the virtue of sobriety; well knowing, that he would graciously

ciouſly hear my prayer. Then, conſidering, that when a man is about to undertake any thing of importance, which he knows he can compaſs, though not without difficulty, he may make it much eaſier to himſelf by being ſteady in his purpoſe; I purſued the ſame courſe. I endeavoured gradually to relinquish a diſorderly life, and to ſuit myſelf inſenſibly to the rules of temperance: and thus it came to paſs that a ſober and regular life no longer proved uneaſy or diſagreeable; though on account of the weakneſs of my conſtitution, I tied myſelf down to ſuch ſtrict rules in regard to the quantity and quality of what I eat and drink.

But others, who happen to be bleſſed with a ſtronger temperament, may eat many other kinds of food, and in greater
quan-

quantity; and so of wines; whereas, though their lives may still be sober, they will not be so confined as mine, but much more free. Now, on hearing these arguments, and examining the reasons on which they were founded, they all agreed that I had advanced nothing but what was true. Indeed the youngest of them said, that though he could not but allow the favour or advantages, I had been speaking of, to be common to all mankind, yet I enjoyed the special grace of being able to relinquish with ease one kind of life, and embrace another; a thing which he knew by experience to be feasible; but as difficult to him as it had proved easy to me.

To this I replied, that, partaking of humanity like him, I likewise found it a difficult

difficult task ; but it did not become a person to shrink from a glorious but practicable undertaking, on account of the difficulties attending it, because in proportion to these difficulties, is the honour he acquires by it in the eye of man, and the merit in the sight of God. Our beneficent Creator is desirous, that, as he originally favoured human nature with longevity, we should all enjoy the full advantage of his intentions ; knowing, that, when a man has passed eighty, he is intirely exempt from the bitter fruits of sensual enjoyments, and is intirely governed by the dictates of reason. Vice and immorality must then leave him ; hence God is willing he should live to a full maturity of years ; and has ordained that whoever reaches his natural term, should end his days without sickness by mere dissolution,

olution, the natural way of quitting this mortal life to enter upon immortality, as will be my case. For I am sure to die chanting my prayers; nor do the dreadful thoughts of death give me the least uneasiness, though, considering my great age, it cannot be far distant, knowing, as I do, that I was born to die, and reflecting that such numbers have departed this life without reaching my age.

Nor does that other thought, inseparable from the former, namely the fear of those torments, to which wicked men are hereafter liable, give me any uneasiness; because I am a good Christian, and bound to believe, that I shall be saved by the virtue of the most sacred blood of Christ, which he has vouchsafed to shed, in order to free us from those torments. How
beautiful

beautiful the life I lead! how happy my end! To this, the young gentleman, my antagonist, had nothing to reply, but that he was resolved to embrace a sober life, in order to follow my example; and that he had taken another, more important, resolution, which was, that, as he had been always very desirous to live to be old, so he was now equally impatient to reach that period, the sooner to enjoy the felicity of old age.

The great desire I had, my lord, to converse with you at this distance, has forced me to be prolix, and still obliges me to proceed; though not much farther. There are many sensualists, my lord, who say, that I have thrown away my time and trouble in writing a treatise on Temperance, and other discourses on the same subject,

to

to induce men to lead a regular life; alledging, that it is impossible to conform to it, so that my treatise must answer as little purpose as that of Plato on government, who took a great deal of pains to recommend a thing impracticable; whence they inferred that as his treatise was of no use, mine will share the same fate. Now this surprises me the more, as they may see by my treatise, that I had led a sober life for many years before I had composed it; and that I should never have composed it, had I not previously been convinced, that it was such a life as a man might lead; and being a virtuous life, would be of great service to him; so that I thought myself under an obligation to represent it in a true light. I have the satisfaction now to hear, that numbers, on
seeing

seeing my treatise, have embraced such a life; and I have read, that many in times past, have actually led it; so that the objection, to which Plato's treatise on government is liable, can be of no force against mine. But such sensualists, enemies to reason, and slaves to their passions, ought to think themselves well off, if, whilst they study to indulge their palate and their appetite, they do not contract long and painful diseases, and are not, many of them, overtaken by an untimely death.

F I N I S.

L

D I S C O R S I
D E L L A
V I T A S O B R I A.
DEL SIG. LUIGI CORNARO.

Ne' quali con l'effempio di se stesso dimoftra con quai
mezzi possa l'huomo confervarfi fano infin' all'
ultima vecchiezza.

Nuovamente riftampati, & dedicati

ALL' ILLUSTRISS. ET REVERENDISS. SIG.

M O N S. M A R C O C O R N A R O

Vcfcovo di Padoua.

SON LICENTIA DE' SUPERIORI.

I N V E N E T I A,

Appreffo Marc' Antonio Brogiollo. MDCXX.

I N L O N D R A,

Riftampato da BENJAMINO WHITE. MDCCLXVIII.



Illustrissimo; & Reverendissimo Sig.

SIGNOR MIO PATRONE

BENIGNISSIMO.

E Quasi opinion commune, che fra li beni di questa vita, la sanità riesca il primo; onde con giusta causa fù chiamata dono del cielo, gratia della natura, & vero frutto del viver regolato : all' acquisto, & censure della quale certo non si prova il miglior mezo, che la santa sobrietà. Io, che molti libri à tal' effetto hò spolverati, non hò havuto alle mani opera nè più reale, nè più utile, nè più gioconda di questa dell' Illustrissimo signor Luigi Cornaro; la quale hò voluto io far dar di nuovo alla stampa, non tanto per dedicarla à V. S. Illustrissi-

ma, à cui veramente si deve per ogni rispetto, & di fangue, & di virtù, & di merito, & d'imitatione, quanto per rimetterla nel guasto mondo à gloria dell' autore, à beneficio di chi brama viver sano lungo tempo, & à confusione di chi opera in contrario. Supplico V. S. Illustrissima à gradire questo pensiero dell' obligata mia devotione, & à credere, che io non hò altro intento, che di spendere per lei quella vita, che del continuo ricevo, & riconosco dall' infinita sua benignità; nella quale, come in lucidissimo specchio di gloriosa fama, contemplando ammiro la sacrosanta religione di vero prelato, la memorabil prudenza de suoi maggiori, e'l sempre vivo splendore della eroica sua famiglia. Quì confuso fermo la penna, & à V. S. Illustrissima profondamente
inchi-

[151]

inchinandomi reverentissimo bacio la veste.
Di Roma al 1. di Gennaro.

Di V. S. Illustrissima, & Reverendiss.

Humilissimo, & obligatiss. servitore,

GIORGIO GENNARO.

L 4

Ad

Ad Illustrissimum, & Reverendiss. D. D.

MARCUM CORNELIUM

EPISCOPUM PATAVINUM

DE ALOYSII CORNELII LIBRO

De vita propaganda, moderate, & parce vivendo.

EPIGRAMMA.

Corneliorum Regiæ domus decus
Aloysius, vere aureo libro docet,
Qua prorogemus arte vitam hanc perbreve,
Sitim levando parciter, parcè & famem.
At Marce tu, qui Presules inter micas
Munera qualis inter astra Cynthia,
Qua prorogemus arte vitam cælitum,
Dies beatos edoces ; sed pauperum
Sitim levando largiter, largè & famem.
Uterque vitam scilicet producit,
Discrimine sed hoc ; tu facis, solum hic docet ;
Tu permanentis, hic fugacis sæculi,
Tu largitate, hic parcitate prorogat.

GEORGIUS JANUARIUS.

Del

Del Libro dell' Illustrissimo Signor

L U I G I C O R N A R O ,

All' Illustrissimo, & Reverendiss. Monfig.

M A R C O C O R N A R O

V E S C O V O D I P A D O U A .

G I O R G I O G E N N A R O .

SPIEGA Luigi al Mondo in bei colori

Come fugga di morte il fiero strale ;

Come tra tanti error, tra tanti horrori

Goda del chiaro Ciel l'aura vitale.

Quasi Giove mortal Marco immortale

Per dar la vita ancor piove tesori,

E già la pronta Parca al nostro male

Hà più volte allungati i suoi lavori.

Onde due gran Cornari in Mondo addita,

Che d'ingegno, e Pietà sù l'ali accorti

Trovan nel Ciel d'honor la via spedita.

Mà ceda pur gran Marco à la tua forte

Luigi, che togliendo altrui dà vita,

Che tu col dar altrui togli la morte.

DEL

DEL MEDESIMO LIBRO.

All' Illustrissimo, & Reverendiss. Monfig.

MARCO CORNARO

VESCOVO DI PADOVA.

GIORGIO GENNARO.

QUESTI che in parca Mensa
Largo alimento di salute appresta,
E della Morte arreستا
Il passo, aprendo il corso à vita immensa,
Di tua stirpe real degno rampollo
Fù, ben degno d'Apollo,
Nè diffimil à te: se non che scarso
Ei di delitie; largo
Tù di dovittie il ben altrui compite,
Così per varia traccia un fine ambite,
Softenendo il salubre
Di donar vita altrui publico incarco,
Tu liberal, ei parco.

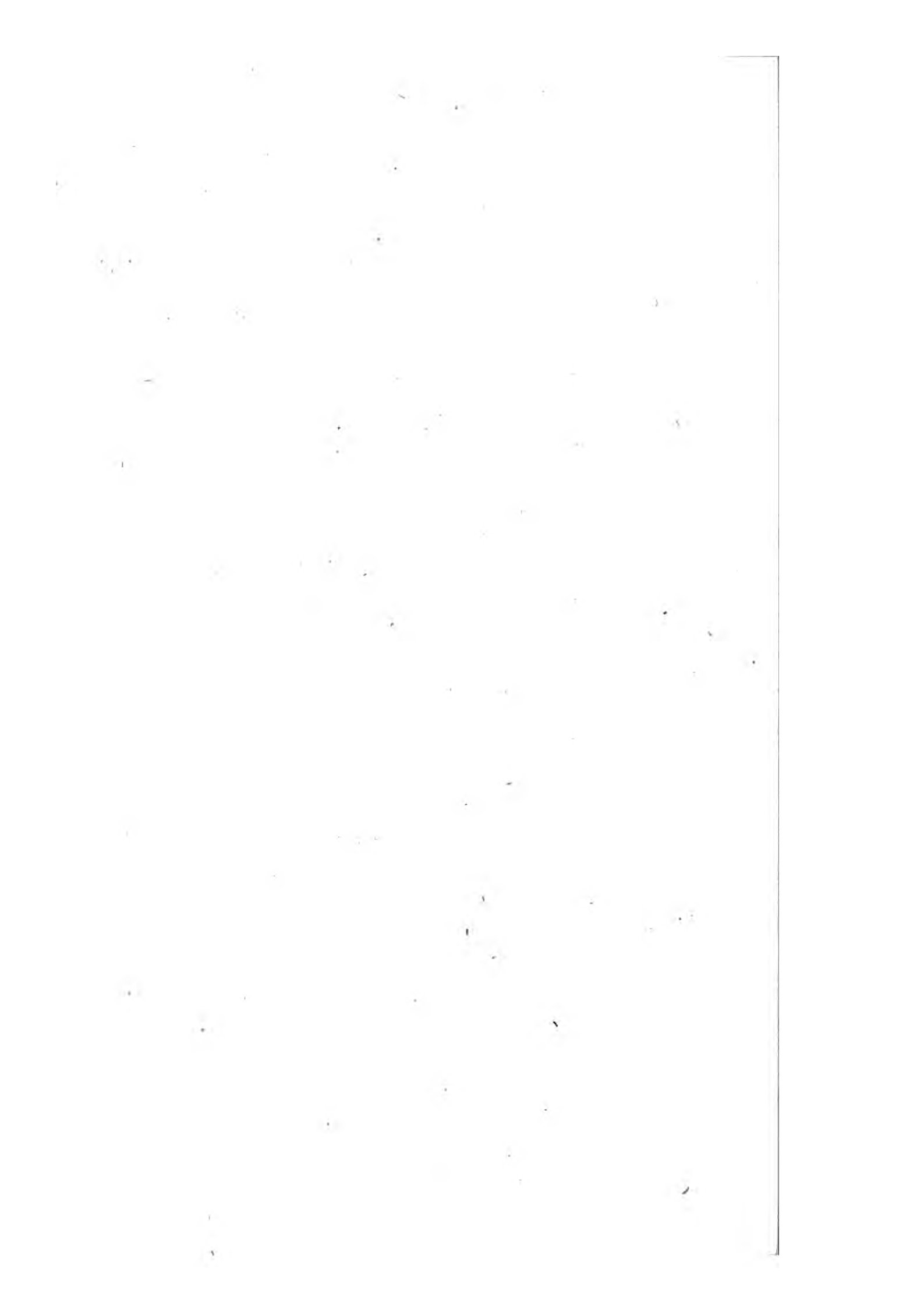
DEL

DEL MEDESIMO LIBRO.

G E O R G I O G E N N A R O .

QUEST ingegnosa usura
Con cui per prolongar vita mortale
Nobil guadagno fà dell' immortale
Il novello Esculapio :
Forza è che sforze il Fato, e la Natura,
Mentre chiude le porte
A la Vecchiaia, al Morbo, & à la Morte.

TRAT-



T R A T T A T O

D E L L A

V I T A S O B R I A,

D E L

SIGNOR LUIGI CORNARO.

CERTA cosa è, che l'uso ne gli huomini co'l tempo si converte in natura, sforzandogli à usare quello, che s'usa, sia bene ò male. Parimente vediamo in molte cose haver la usanza più forza, che la ragione ; che questo non si può negare ; anzi bene spesso si vede, che usando un buono, & praticando con un cattivo ; di buono che era, si fa cattivo. Si vede anchora il
con-

contrario, cioè, che si come facilmente la buona vſanza in ria ſi conuerte, così anchora la ria ritorna in buona: perche poi vediamo, che queſto maluagio, che prima era buono, pratticherà con un buono, e lo ritornerà buono, & ciò non procede ſe non per la forza dell' uſo, la quale è veramente grande. Il che vedendo io, & conſiderando, che per eſſer lui di tanta poſſanza, ſi ſono introdotti in queſta noſtra Italia da non molto tempo in quà, anzi alla mia etade, tre mali coſtumi. Il primo è l'adulatione, & le ceremonie. L'altro il viver ſecondo l'opinion Lutherana, che pur da alcuni ſi v'è mettendo à gran torto in conſuetudine. Il terzo, la crapula: i quali tre vitii, anzi moſtri crudeli della vita humana, hanno tolto a'noſtri tempi deprimere la ſincerità del viver civile, la religione dell'
anima,

anima, & la fanità del corpo ; ho deliberato di trattar di questa ultima, & di dimostrar, che è abuso, per levarla, se si può : che quanto all' opinioni Lutherane, & al terzo, che è l'adulatione, son certo, che tosto qualche gentile spirito torrà il carico di biasimarle, & levarle dal mondo : così spero prima ch'io mora veder levati & estinti questi tre abusi d'Italia, & lei ridotta a'suoi primi belli, & santi costumi. Venendo dunque à quello, di che mi ho proposto di parlare ; circa la crapula, dico che è mala cosa ch'ella habbia spenta la vita sobria, & sì grandemente sottomeffa. Che se ben da ogn'uno si sà, che la crapula procede dal vizio della gola, & la vita sobria dalla virtù della continenza, nientedimeno è sentita la crapula per cosa virtuosa, & onorevole, & la vita sobria dif-

dishonorevole, & da huomo avaro : & tutto precede dalla forza dell' uso introdotta dal fenfo, & dall' appetito ; i quali hanno tanto adefcati, & inebriati gli huomini, che lasciata la buona via, fi sono dati à fe-
 guir la peggiore ; la quale gli conduce, che non fe ne aveggono, à strane, & mortalif-
 fime infermità, invecchiandovifi ; che avanti che pervenghino all' età di quaranta anni, sono decrepiti : all' oppofito di quello che faceva la vita sobria, che gli teneva profpe-
 rofi nelli ottanta anchora, prima che foffe difcacciata da quefta mortifera crapula. O
 misera & infelice Italia, non te n'auedi, che la crapula t'ammazza ogni anno tante
 perfone, che tante non ne potrebbero mo-
 rire al tempo di graviffime pestilenze, nè
 di ferro, ò di fuoco in molti fatti d'arme ;
 che fatti d'arme sono i fuoi veramente dif-
 honefti

honesti banchetti, che s'usano, i quali sono sì grandi, & sì intolerabili, che le tavole non si possono far sì capaci, che vi sia luogo, per l'infinita vivande, che sopra vi si portano; onde bisogna metter i piatti l'uno sopra l'altro in monte: & chi potrebbe mai viver con tai contrarii & disordini? Proveggasi per l'amor di Dio, che so certo, che alla maestà sua non sia vitio, che più dispiaccia, di questo: discacci si questa nuova morte, anzi non mai più sentita pestilenza, si come è discacciato il morbo, che ove altre fiate faceva tanti danni, hor si vede, che ne farà pochissimi, anzi quasi niuno, per l'uso buono introdotto dalle buone provvisioni: che vi è remedio anchora di discacciar questa crapula, & rimedio tale, che ogn'uno da se lo può usare, vivendo gli huomini secondo la

semplicità della natura, la quale ci insegna essere di poco contenti, tenendo il mezzo della fanta continenza, & quello della divina ragione, & accostumandosi di non mangiar se non ciò che per necessità del vivere bisogna: sapendo, che quel più è tutto infermità & morte; & che è diletto solo del gusto, il quale passa in un momento, ma lungamente poi dà dispiacer & nocumento al corpo: & alla fine l'ammazza, insieme con l'anima. Che ho io veduto morir di questa peste in fresca etade molti miei amici di bellissimo intelletto, & di gentil natura, i quali se fossero vivi, abbellirebbono il mondo, & con gran mio contento farebbono da me goduti, sì come con molto mio dolore, di loro son restato privo. Onde per ouiar à tanto danno per l'avenire, ho deliberato con questo mio
breve

breve discorso far conoscere, come la crapula è abuso, & che si può levar facilmente, & introdurre in luogo suo la vita sobria, come già vi era, & ciò voglio far per questo ancora più volentieri, perche molti giouani di bellissimo intelletto, conoscendo, ch'ella è vitio, me n'hanno affretto, perche hanno veduto i loro Padri morire in fresca etade & vedono me in questa mia vecchia di LXXXI. anno così sano & prosperoso: onde desiderosi anchor'essi di pervenirui, (& perche la natura non ci vieta potere lunghissimamente vivere, & perche è in fatti quella etade nella quale più si può esercitar la prudenza, & con minor contrasto, goder i frutti delle altre virtù, perche all'ora si lascia il senso, & in suo luogo si dà l'huomo in tutto alla ragione :) mi hanno pregato ch'io sia con-

tento dir loro il modo ch'io ho tenuto, per poterui peruenire : & io vedendogli pieni di così honesto desiderio, per giovar & à loro, & à quelli altri insieme, che vorranno legger questo mio discorso, ne scriverò: dichiarando quali furono le cause, che m'astrinsero à lasciar la crapula, & accettar la vita sobria : & narrando tutto il modo, ch'io tenni in ciò fare, & dicendo quello ch'è poi tal buono uso operò in me ; onde si conoscerà chiaramente, quanto sia facil cosa à levar l'abuso della crapula : soggiungerò al fine quanti utili, & beni si traggono dalla vita sobria. Dico adunque, che l'infermità di mala sorte, che in me havevano non solo dato grandissimi principii, ma fatto anchora non piccolo processo, furono cagione ch'io lasciassi la crapula, alla quale io era molto dato ; si che

per

per cagion di lei, & della mia mala complessione, che lo stomaco mio è freddissimo, & humidissimo, era caduto in diverse forti di infermità, cioè dolore di stomaco, & spesso di fianco, & principio di gotte; & peggio, con una febricina quasi continova, ma sopra tutto lo stomaco molto disconco con una sete perpetua: della quale mala, anzi pessima dispositione, niente altro mi restava da poter di me sperare, eccetto che finire per morte i travagli & noie della mia vita, tanto lontana dal fine per natura, quanto vicina per disordinata ragion di vivere. Onde ritrovandomi io in così mali termini nel tempo della mia etade: che fu da i XXXV. infino à XL. anni, effendosi fatta ogni sperienza per risanarmi, & niuna cosa giovandomi, à me dissero i Medici, che a'miei mali non era se non una sola

medicina, quando io mi voleffi risolvere di
 ufarla & continuarla patientemente. Questa
 era la vita sobria, & ordinata, laqual mi
 foggjunfero, che riteneva grandiffima virtù
 & forza, fi come anchora grandiffima vir-
 tù & forza haveva l'altra, che è in tutto
 à questa contraria, dico la crapula, & la
 vita difordinata; & che delle lor forze ne
 poteva io effer chiaro: fi perche per i dif-
 ordini io era fatto infermo, anchor che non
 foffi ridotto à tali termini, che la vita ordi-
 nata, laqual opera al contrario della difor-
 dinata, non me ne poteffe del tutto libe-
 rare: fi anchora perche fi vede in fatto, che
 tal vita, & ordine conserva gli huomini
 di cattiva compleffione, & di età decrepita
 fani, mentre l'offervano, fi come la fua
 contraria ha forza d'amalare uno di perfetta
 compleffione, & nella fua più fresca & forte
 eta-

etade, & ritenerlo per lunghissimo spatio di tempo in tale stato; & ciò per la ragion naturale, la qual vuole, che da contrarie forme di vivere, vengano à prodursi contrarie operationi: imitando in questa anchora l'arte i progressi della Natura; & potendo essa arte corregger i vitii & mancamenti naturali; il che si vede chiaramente nell' agricoltura, & altre cose somiglianti: aggiungendomi loro, che s'io all'hora non usava tal medicina, che fra pochi mesi ella non mi potria più giouare; & che in pochi altri me ne morirei: io, alquale mi dispiaceua assai il morire in così fresca etade, & che mi ritrovava tormentato dal male continuamente, havendo udite queste belle, & naturali ragioni, restai persuaso, che dall'ordine, & dal disordine dovevano per necessità nascer' i sopradetti contrarii effetti, &

inanimato dalla speranza, deliberai, per non morire, & uscìr de tormenti, di darmi al viver regolatamente. Onde informato da loro del modo ch'io doveva tenere, intesi ch'io no haveva nè à mangiare, nè à bere se non de i cibi, & del vino che si chiamano d'amalato; & dell' uno, & dell' altro in poca quantità. Questo, per dir, il vero, mi havevano commesso anchora per innanzi, ma in quel tempo io, che voleva viver'a mio modo, ritrovandomi, come dir fatio di tai cibi, non restaua di contentarmi, & mangiava delle cose, che mi piaceuano; similmente sentendomi come arso per il male, non restava di beber vini, che mi gustauano, & in gran quantità; & di ciò non diceva cosa alcuna à Medici, si comme fan tutti gl'infermi. Ma poi ch'io hebbi deliberato di esser continente, & ragionevole, vedendo,

do, che non era difficil cosa, anzi era proprio dell' huomo, mi posi di tal maniera a questa forte di vivere, che mai in cosa alcuna non disordinai, il che facendo, in pochi dì cominciai à conoscer, che tal vita mi giouava affai; & seguendola, in men d'un anno fui (& parrà forse incredibile ad alcuno) risanato di ogni mia infermità. Fatto adunque sano, mi posi a confiderare la virtù dell' ordine, & dire fra me medesimo, che se l'ordine haveva havuto forza di vincere tanti mali quanti erano stati i miei, haverebbe maggiormente forza di conservarmi nella sanità, & di ajutar la mia mala compleffione, & di confortare il molto mio debile stomaco. Però mi posi diligentissimamente à volere conoscer i cibi, che fossero à mio proposito, & prima deliberai di farne sperienza, se quelli, che al gusto

piacevano, mi giovassero, ò pur mi fossero
 di nocumento, per conoscere, se quel pro-
 verbio, che io haveva già tenuto per vero,
 & che verissimo universalmente si crede che
 sia, anzi è il fondamento di tutti i sensuali,
 che seguono i loro appetiti, era in fatto
 vero, che dice, che quello, che sà buono,
 nutrisce & giova. Il che facendo, ritrovai
 ch' era falso; perche à me il vin brusco &
 freddissimo sapeva buono, & così i Meloni,
 & gl'altri frutti: le Infalate crude, i Pesci,
 la carne di Porco, le Torte, le Minestre di
 legumi, i Mangiari di pasta, & simili altre
 vivande, che mi dilettavano sommamente,
 & pur tutte mi nocevano: così havendo
 conosciuto, che tal proverbio era falso per
 falso l'hebbi. Onde fondato sopra la espe-
 rienza, lasciai la qualità di tali cibi, & di
 tali vini, & il ber freddo, & eleffi vino
 appro-

appropriato allo stomacho mio bevendone quella quantità, che conosceva, che con facilità poteva smaltire. Il simile feci de i cibi, così nella loro qualità, come nella quantità anchora, avezzandomi a fare, che l'appetito mio non restasse mai fatio di mangiare, & di bere; ma tale si partisse da tavola, che potesse anchora mangiare, & bere: seguendo in cio quel detto, che dice, che il non fatarfi di cibi è uno studio di sanità: & così levandomi per queste cagioni dalla crapula, & disordini, mi diedi alla vita sobria & regolata, la quale operò in me prima quello, ch'io ho detto di sopra, cioè, che in men d'un' anno fui liberato da tutti i mali, che havevano fatto così gran principio in me, anzi come ho detto, tanto progresso, che erano fatti quasi incurabili. Operò ancora quest' altro buon effetto

effetto, che poi non mi ammalai più come
soleva ogni anno mentre io seguitai l'altro
modo di vivere, ch'era secondo il fenfo, che
io non mi ammalassi di febre molto strana,
laqual mi condusse alcune volte infino a
morte. Da questo adunque anchora mi
liberai, & ne divenni sanissimo, come fem-
pre da quel tempo infino a quest' hora sono
stato, & non per altra cagione, se non
perche non hò mancato mai dell' ordine: il
quale hà operato con la sua infinita virtù,
che il cibo, che ho sempre mangiato, &
il vino, che ho bevuto, essendo tali quali
si convengono alla mia compleffione, & in
quantità quanto si conviene, come hanno
lasciata la lor virtù al corpo, se ne sono usciti
senza difficoltà, non havendo prima gene-
rato in me alcun cattivo humore. Ond'io
seguendo tal modo, sono stato sempre, &
mi

mi ritrovo hora, come ho già detto (Dio gratia) sanissimo: vero è, che oltra li due sopradetti ordini, ch'io ho sempre tenuti nel mangiare & nel bere, che sono importantissimi, cioè di non mangiare se non quanto digerisce il mio stomaco con facilità, & se non di cose, che sono à mio proposito: anchora io mi sono guardato dal patire & freddo, & caldo, & dalla soverchia fatica, & di non impedir i miei sonni ordinarii, e dall' eccessivo coito, e da non stantiare in mal aere, & da non patire dal vento, nè dal Sole, che questi anchora sono gran disordini. Avenga che da loro non sia molta difficoltà guardarsi, potendo più ne l'huomo ragionevole il desiderio della vita & della sanità, che la contentezza di far quello, che sommamente gli nuoce. Mi sono ancho guardato quanto ho potuto da quelli, da i quali

quali non ci potiamo così facilmente riparare: questi sono la malinconia, & l'odio, & l'altre perturbationi dell' animo, i quali par c'habbino grandissimo potere ne' corpi nostri: Non mi sono però potuto guardar tanto nè dall' una, nè dall' altra forte di questi disordini, ch'io non sia incorso alcune volte in molti di loro, per non dir hora in tutti; il che mi hà giovato in questo, hò conosciuto con la esperienza, che non hanno per il vero molta forza, nè possono far molto danno à i corpi regolati, da i due ordini sopradetti della bocca; tal che posso dir con verità, che chi osserva quei due principali, può poco patire dalli altri disordini; la qual fede però prima di me fece Galeno, che fù così gran Medico; il quale afferma, che tutti gl'altri disordini poco gli nuocevano, perche si guardava da quelli della bocca;

& però

& però che per cagione delli altri mali mai non hebbe male, se non per un giorno folo; & così è veramente, come dice; & io ne posso render vivo testimonio, & molti altri anchora, che mi conoscono, & fanno come molto fiate ho patito & freddo & caldo, & fatti pure delli altri simili disordini, & mi hanno similmente veduto (per diversi accidenti, che in più volte mi sono occorsi) travagliato dell' animo; nientedimeno, fanno che poco mi han nociuto, come anchora fanno, che a molti che non erano di vita sobria & regolata, han nociuto affai, frai i quali fu un mio Fratello, & altri di casa mia, i quali fidandosi nella loro buona complessione, non la facevano; il che fu loro di gravissimi danni cagione; perche in loro ebbero grandissima forza gli accidenti dell' animo; & tanto fu il dolore

dolore, & la maninchonia, che si posero, havendo veduto, che mi erano state mosse alcune liti di somma importanza da huomini potenti & grandi, che dubitando eglino ch'io non le perdeffi, furono presi dall' humor malinconico, del quale sempre i corpi di vita non regolata, sono pieni; & questo si alterò di maniera, & tanta crebbe, che gli fece morire innanzi tempo; & io non hebbi male alcuno, perche in me tale humore non era di soverchio, anzi facendomi animo da me medesimo, mi sforzava di credere, che Iddio per farmi conoscere & forte, & valoroso, m'haveffe fatto muovere queste liti; & che io le vincerei con mio utile & honore, si come avvenne: perche alla fine ne riportai la vittoria, con molta mia gloria & utilità; per il che sentii nell' animo consolatione grandissima, laquale
però

però non hebbe alcun potere di nuocer mi; così si vede, che nè malinconia, nè altro affetto possono far nocumento a i corpi di vita ordinata & sobria: Ma più dirò, che i medesimi mali non hanno poter di fare a tai corpi se non poco male, nè dar loro se non poco dolore; & che questo sia la verità, io ne ho fatta l'esperienza nella mia età di settanta anni: che mi occorse come fuole avvenire, essendo in Cocchio, & andando in fretta, che per caso fortuito il Cocchio si riversò, & riversato, fu tirato da i Cavalli un buon tratto di mano prima, che si potesse fino fermare: Onde io essendovi dentro per li sinistri & percosse ricevute, mi trovai offeso molto il capo, & tutto il resto del corpo, & di più sinistrato d'una gamba & d'un braccio: condotto à casa, i miei mandorno subito per li Medici; i quali ve-

N

nuti,

nuti, & vedendomi così battuto & mal conditionato, & in tale età, conchiuero, che per questa disgratia io morirei fra tre giorni, pure, che mi si potevano far due rimedii, l'uno era trarmi il fangue, l'altro darmi una Medicina per evacuar mi; & ouviare, che gli humori non potessero tanto alterarsi, quali pensavano, che d'ora in ora fossero per mettersi in un' estremo moto, & causar mi una grandissima febre. Io all' incontro, che sapeua, che la vita mia ordinata, tenuta da me già tanti anni haueua così bene uniti, adeguati, & disposti i miei humori, che non potrebbero per questo mettersi in tanto moto, non volsi essere salassato, nè pigliar altra medicina, solo mi feci drizzare la gamba & il braccio, & mi lasciai ungere di certi loro ogli, che diceano esser' à proposito. Così senza usare alta forte
di

di remedio, come io m'haueva pensato, me ne guarii, non havendo havuto altro male, nè alcuna alteratione, cosa, che parve alli Medici miracolosa. Onde si deve conchiudere; che chi tiene vita regolata, & sobria, & non disordina del vivere, poco male può havere per gli altri disordini, & casi fortuiti. Ma ben concludo, massime per la esperienza fatta da me nuovamente, che quelli del vivere sono disordini mortali, & già quattro anni passati me ne certificai, che fui indutto dal consiglio de' Medici, & da i ricordi delli amici, & da i conforti de i miei medesimi, à farne uno, troppo più in vero importante di quello, che come poi si vidde, si conveniva, & questo fu l'accrescere la quantità del cibo ch'io mangiava ordinariamente, il quale crescimento mi ridusse in una infermità mortalissima; la qual

cosa, perche viene a proposito in questo luogo, & potrebbe giovare ad alcuno, sono contento di narrare. Dico adunque, che i miei più cari parenti, & amici, i quali molto mi amano, & mi hanno caro, mossi da bello & buono amore vedendo ch'io mangiava affai poco, mi dissero insieme con i Medici, che quel cibo, ch'io prendeva, non poteva esser bastante à sostentar una età vecchia, & cadente, come era la mia, alla quale faceva bisogno hormai, non solo conservare, ma di accrescere anchora forza, & vigore. Il che non si potendo fare se non col cibo, però che era al tutto necessario, che io mangiassi un poco più copiosamente: Io dall' altra parte adduceva in mezzo le mie ragioni, cioè, che la Natura si contenta di poco, & che con questo poco io mi haveva conservato tanti anni; & che à me questo ufo

ufo mi era convertito in natura; & che era cofa più ragionevole, crefcendo gl' anni, & mancando la profperità, ch' o andaffi fce-
 mando, non che accrefcendo la quantità del cibo: poi, che anchora la virtù dello ftomaco di ragione fi andava facendo ogn' hora più impotente; onde io non vedeva ragione alcuna, che mi dovette indurre à tale accrefcimento: & per fortificare le mie ragioni, allegava que' due proverbii naturali, & veriffimi: l' uno è, che chi vuol mangiare affai, bifogna, che mangi poco; che quefto fi dice non per altra cagione, fe non perche il poco mangiare fa vivere affai; & vivendo affai, fi viene à mangiar molto. L' altro, che giova più quel cibo, che fi refta di mangiare quando fi ha ben mangiato: che non giova quello, che già fi ha mangiato; ma nè quefti pro-

verbii, nè ragione alcuna, ch'io diceffi loro, mi giovò, che più arditamente ogn' hor mi molestavano; onde io per non parer ostinato; e più Medico di effi Medici, & sopra tutto per compiacere à i miei, che questo molto desideravano, giudicando effi, che tale augumento haveffe à conservare la virtù, contentai di accrescere il cibo, ma in due oncie sole più. Che si come prima, tra pane, un rosso d'ovo, carne, & minestra, mangiava tanto, che in tuto pesasse oncie dodici alla sotile, così poi lo crescei a oncie quattordici; & si come prima beveva oncie quattordici di vino, così poi crescei alle sedici. Questo accrescimento, & questo disordine, in capo di dieci dì cominciò in me talmente ad operare, che venni di allegro, ch'io era, malinconico, & colerico; si che ogni cosa mi dava fastidio; & era sempre di strana voglia,

voglia, che non sapeva nè che mi fare nè che mi dire: In capo poi di dodici dì, mi affalì una grandissima doglia di fianco, laqual mi durò XXII. hore, & mi sopraggiunse una febre terribile, che mi durò XXXV. dì, & altrettante notti; senza mai lasciarmi: anchor che passati li XV. si facesse per dir' il vero sempre minore; ma con tutto ciò non potei in questo tempo dormire pur mezzo quarto d' hora: onde da tutti fui giudicato per morto: pure io me ne liberai (Dio gratia) col mio ordine solo, benchè fossi nell' età di LXXVIII. anni, & nella più fredda stagione di tutto l'anno, che fù freddissimo, & d'un corpo tanto macilente, quanto sia possibile; & sono certissimo, che altro non mi liberò dalla morte, se non il grande ordine tenuto da me già tanti anni: nelli quali mai non hebbi male se non al-

cuna poca dispositione di uno, ovvero due
 dì: perche l'ordine ch'io dico di tanti anni,
 non haveva lasciato generar in me humori
 foverchi, & maligni; nè generati, invec-
 chiarfi in tal triffitia, & malignità, si come
 avviene ne i corpi vecchi di quelli, che
 vivono senza regola: però non si ritro-
 vando nelli miei humori alcuna vecchia
 malignitade, che è quella che ammaz-
 za gli huomini, ma solamente quella nuo-
 va, introdotta per il nuovo disordine,
 non hebbe forza il male, anchor che
 gravissimo, di ammazzarmi. Questo &
 non altro fu cagione della mia vita: onde
 si può conoscere quanta è la forza, & la
 virtù dell' ordine, & quanta è quella del
 disordine, che in si pochi dì mi causò una
 così terribile infermità, si come la vita fo-
 bria, & ordinata mi haveva tenuto tanti
 anni

anni fano. Et parmi una gran ragione, che se il mondo si conserva con ordine, & la vita nostra non è altro quanto al corpo, che armonia & ordine di quattro Elementi, che con l'ordine medesimo debba conservarsi, & mantenersi questa nostra vita, & pel contrario guastarsi per malatia, ò per morte coromperfi, operando in contrario. L'ordine insegna le discipline più facilmente, l'ordine rende l'effercito vittorioso; & finalmente l'ordine mantiene le Città, le Famiglie, & i Regni istessi. La onde mi risolvo, che altro non sia il viver' ordinato, che certissima ragione & fondamento di viver sano & lungamente: tal che bisogna dire, che la sia la sola & vera medicina; & chi ben considera, bisogna, che conchiuda, che così è. Però quando il Medico vada a visitare l'ammalato, ricorda questa per prima medicina;

medicina ; & commette, che viva con ordine : così quando piglia licenza ; perche l'infermo sia rifanato gli commette, che volendo star sano, tenga vita ordinata. Et non è dubbio, che se colui tenesse tal vita, non si potrebbe più ammalare, perche lei leva tutte le cause del male, & così non harebbe più bisogno nè di Medici, nè di medicine ; anzi ponendo mente à ciò che si deve, si farebbe Medico da per sè, & perfettissimo, che in vero l'huomo non può esser Medico perfetto d'altri, fuor che di se solo ; & la cagione è questa, perche può ben ciascuno con diverse sperienze conoscere la complessione perfettamente, & le sue proprietà più occulte, & qual vino, & qual cibo faccia per il suo stomaco. Non si può già a tai cose conoscere veramente d'un' altro, che à gran fatica si possono in
 se,

fe, & per fe medefimi conofcere, che vi
 bisogna del tempo affai à conofcerle, &
 farne diverfe fperienze; & tali fperienze
 fono più che neceffarie, perche più diverfità
 di nature, & di ftomachi fi ritrovano ne
 gl'huomini, che non fono diverfe l'effigie
 loro. Et chi crederebbe, che il vino vec-
 chio, paffato che ha l'anno, noceffe al mio
 ftomaco, & li giovaffe il nuovo; & che il
 pepe, che è reputato fpetie calida, non fac-
 cia in me operatione calda, fi che più fi
 fenta dal Cinnamomo riscaldata, & con-
 fortato? Qual Medico m' haverebbe aver-
 tito di quefte due mie proprietà occulte, fe
 io con la lunga offervanza, à pena le ho
 potute avertire, & ritrovare? Però non
 può alcuno effere perfetto Medico d'un'
 altro. Non havendo adunque l'huomo
 miglior Medico di fe fteffo, nè miglior
 medicina

medicina della vita ordinata, questa si debbe
 abbracciare. Non nego però, che nella
 cognitione, & curatione delle malatie, nelle
 quali cadono spesso quelli, che non tengono
 vita ordinata, che non ci faccia bisogno del
 Medico, & quello non doviamo haver caro:
 che se gran conforto ti rende un' amico,
 che semplicemente ti viene à visitare nell'
 infermità, senza far altro, che dolersi del
 tuo male, & confortarti à sperar bene;
 quanto maggiormente ti deve esser caris-
 simo il Medico, che è un' amico, che viene
 à vederti per cagion di giovarti, & che ti
 promette la salute? Ma nel conservarsi sano
 crederò, che si debbe abbracciare per Me-
 dico questa vita reglota: laquale, come si
 vede, è medicina naturale, & propria nostra;
 perche conserva l'huomo, ancor che sia di
 mala complessione, sano, & lo farà vivere
 prosperoso

prosperoso infino alli cento, & più anni, &
 non lo lascia finire con male, nè con altera-
 tione d'humori, ma per pura resolutione del
 suo humido radicale che è ridotto al fine ;
 il che tutto anco hanno affermato molti fa-
 pienti poter fare l'Oro portabile, & lo Elifir,
 da molti ricercato, da pochi trovato. Ma
 diciamo pur' il vero, gl'huomini per il più
 sono molto sensuali, & incontinenti, &
 vorrebbero satiare i loro appetiti, & far
 sempre infiniti disordini. Onde vedendo,
 che non possono fuggire, che la crapula
 ogni tratto non gli tratti di mala maniera,
 in sua scusa dicono, che meglio è viver dieci
 anni meno, & contentarsi ; & non confide-
 rano di che importanza sieno all'huomo
 dieci anni più di vita & di vita sana, &
 nella età matura, che è quella età, che farà
 cognoscere gli huomini per quello, che sono
 & fanno,

& fanno, & vagliono, in ogni sorte di virtù: laqual non può haver perfettione, se non in tal' etade: che per non dire hora di molte altre, dirò solo delle lettere, & delle scienze, nelle quali la maggior parte de i belli, & più celebrati libri; che habbiamo, sono stati da i loro Autori composti in questa età, & nelli dieci anni, che questi van dicendo di non apprezzare per sodisfare à i loro appetiti. Come si sia, non ho io voluto far così, anzi ho voluto vivere questi dieci anni; & se così non haveffi fatto, non haverei scritti i Trattati, che per esser vivo, & sano, da dieci anni in quà hò pur scritti, & sò che gioveranno. Oltre à ciò i sopradetti sensuali dicono, che la vita ordinaria è vita, che non si può fare: à questo si risponde: Galeno, che fù sì gran Medico, la fece, & la eleffe per la miglior medicina: la fece Platone,

Platone, Marco Tullio, Isocrate, & tanti altri grandi huomini delli tempi passati: i quali per non tediare alcuno, non nominerò; & alla nostra etade habbiamo veduto Papa Paolo Farnese, farla, & il Cardinal Bembo; & però vivere sì lungamente; & li nostri due Duchi Lando, & Donato: molti altri di più bassa conditione, & di quei, che habitano non solo le Città, ma il Contado anchora; che in ogni luogo si ritrova; à chi pur giova di seguitarla. Adunque havendo la già fatta, & tuttavia facendola molti, non è vita, che non potesse essere fatta da ciascuno, tanto più quanto non vi si ricercano gran cose da fare; anzi non è altro, che un cominciare à farla, come afferma il sopradetto Cicerone, & tutti quelli, che la fanno. Et perche Platone, se bene egli visse regolatamente, dice però,

4

che

che un'huomo di Republica non può così fare, bisognando à questo tale patire & caldo & freddo, & fatiche di diverse sorti, & altre cose, che sono tutte fuori della vita ordinata, & sono disordini: rispondo, che come di sopra ho detto, questi non sono delli disordini, che importano, & che infermino, & facciano morir gl'huomini, quando colui, che gli fà, faccia vita sobria, & non disordini nelli due della bocca, delli quali l'huomo di Republica si può molto ben guardare; anzi è necessario, che se ne guardi; perche così facendo, può essere sicuro, ovvero di non incorrere in quei mali, ne i quali facil cosa farebbe, che cadesse, facendo di quei disordini, che è astretto à fare, ovvero pur incorrendovi, facilmente, & più presto liberarsene. Mi si potrebbe quì dire, come dicono alcuni, che chi fà
vita

vita regolata, havendo fempre, effendo fano, mangiato cibi da ammalato, & in poca quantità, non ha poi di che fouvenirfi nelle infermità. A queſto io direi prima, che la natura, che deſidera di conſervar l'huomo più lungo tempo, che può, ci inſegna come ci debbiamo governare nelle infermità; perche leva di ſubito alli infermi l'appetito, accioche non mangino ſe non poco; perche eſſa di poco (come è già detto) ſi contenta. E pero lo ammalato, ſia ſtato in fino à quell' hora ò di vita ordinata, ò diſordinata, non biſogna che mangi ſe non delli cibi, che ſono à propoſito della ſua infermità; & di queſti ancora in affai men quantità di quello, che era ſolito di fare, mentre che era fano, perche ſe mangiaſſe in tanta quantità ſoleva, ſe ne morirebbe; ſe in più, tanto più toſto, che ritrovandoſi all' hora

la natura aggravata dal male, la viene ad aggravare anchor più, dandole maggior quantità di cibo di quello, che per all' hora può sopportare; & questo crederei, che fosse per souvenire l'infermo à bastanza. Ma oltre à ciò, si può risponder ad alcuni & meglio, che chi è di vita regolata, non si può ammalare, anzi rade volte, & per sì poco tempo si ritrova indisposto, perche col vivere regolatamente, leva tutte le cause del male: & levate le cause, viene à levar l' effetto: si che, chi seguita l'ordine di vivere, non ha da dubitare di male, non havendo da dubitare dell' effetto, chi è sicuro della causa. Essendo così adunque, che la vita ordinata è tanto utile, & tanto virtuosa, & così bella, & così santa, deve da ogni uno essere seguita, & abbracciata, & tanto più, che non è contraria al vivere
d'alcuna

d'alcuna forte d'huomini, & è facile da fare, che quì non s'obliga alcuno, che facendola mangi sì poco come fo io, ò che non mangi frutti, pesci, & l'altre cose, che non mangio io, ch'io mangio poco, perche quel tanto è à bastanza al mio picciolo; & debile stomaco; & i frutti, & i pesci, & gl'altri sì fatti cibi mi nuocono, onde io gli lascio. Quelli à chi giovano, ne possono, anzi ne debbono mangiare, che à loro tali cose non sono vietate. Ben & à loro, & à ciascun' altro è vietato il mangiare tanta quantità di qual si voglia cibo, che sia à loro proposito, quanta non possa esser digerita dal suo stomaco con facilità, & così del bere; però à chi niuna cosa nuocesse, questo tale non faria sottoposto se non alla regola della quantità, non à quella della qualità de' cibi, che farebbe cosa facilissima à fare: nè

voglio, che alcuno mi dica quì, che si trovano di quelli, che disordinatiffimamente vivendo, pervengono fani, & gagliardi à quelli ultimi termini della vita, a' quali giungono gli huomini più sobrii; imperoche questa ragione, sendo fondata sopra una cosa incerta, pericolosa, & che rarissime volta avviene, & che venendo ci par più tosto miracolosa, che naturale, non ci deve persuadere à viver disordinati per questo, sendo che à questi tali troppo fu liberale la natura; il che pochissimi debbono sperare di conseguire. Ma chi non vuole havere queste osservazioni, confidandosi nella sua gioventù, ovvero nella sua forte complessione, & perfetto stomaco, perde affai, & ogni giorno è sottoposto al male, & alla morte; però dico, che è più sicuro di vivere un vecchio, ancorche di trista complessione,

ssione,

ffione, che tenghi vita regolata & sobria, che non è un giovane di perfetta, che viva disordinatamente. Non è dubbio però, che chi è di buona natura, si può conservare con l'ordine più anni, che non può uno di trista; & che Iddio, & la natura possono operare, sì che un'huomo nasca di così perfetta compleffione, che possa vivere sano, senza tanta regola di vita, & molti anni; & morire poi vecchissimo, & per pura resolutione, come in Venetia è auvenuto al Procurator Thomaso Contarini; & in Padova al Cavalier Antonio Capo di Vacca. Ma di simili in cento mila, che nascono, non se ne ritrova uno. Che volendo gli altri vivere longamente sani, & morir senza noia, & fastidio, per resolutione, bisogna, che vivano regolatamente, che così non altrimenti possono goder de i frutti di tal

vita, i quali sono quasi infiniti, & ciascuno di loro infinitamente da apprezzare. Perche si come ella tiene gl'humori purgati, & benigni nel corpo, cosi non lascia ascendere fumi dallo stomaco al capo: tal che il cervello di colui, che vive à questo modo, è sempre ben purgato, & stà sempre bene in cervello: onde egli poi da queste basse & vili, ascende all'alte, & belle considerationi delle cose divine, con estremo suo solazzo, & contento; perche cosi confidera, conosce, & intende quello, che non haverebbe nè confiderato, nè conosciuto, nè inteso giamai; cioè quanta sia la sua potenza, sapienza, & bontade. Discende poi alla natura, & la conosce per figliuola di esso Dio: & vede & tocca con mano quello, che nè in altra età, nè con men purgato cervello harebbe mai veduto, ò toccato. Discerne
all'-

all' hora veramente la bruttezza del vizio, nel quale cade colui, che non sà raffrenare le perturbationi humane, & i tre importuni desiderii, che paiono nati tutti tre insieme con noi, per tenerci sempre molestati, & inquietati. Questi sono il desiderio della concupiscenza, de gl'honori, & della robba, i quali sogliono crescer ne i vecchi, che non sono di vita regolata, perche quando passano per l'età virile, non lasciano nè il senso, nè l'appetito, come dovevano; pigliando in luogo di quelli la continenza & la ragione; virtù, che non furono lasciate da quello della vita ordinata, quando vi passò. Il quale conoscendo tal passioni, & tali desiderii essere fuori di ragione, essendosi dato del tutto a lei, si deliberò da quelli, & da gl'altri vicii insieme; & in luogo loro, si accostò alle virtù, & alle buone

ne opere; & con questo mezzo di reo huomo, che era, si fece di buona & honesta vita: onde poi quando si vede ridotto per la lunga età alla resolutione, & al fine, sapendo che già per singolar beneficio di Dio, lasciò il vitio, si che dopo non è stato malvagio huomo sperando pur per i meriti di Giesù Christo nostro Redentore, morir in sua gratia, non si attrista della morte: sapendo, che dee morire, massimamente quando carico d'honore, & fatio di vita, si vede giunto à quella etade, alla quale, di molte migliara d'huomini, che nascano, vivendo altrimenti, à pena uno giunge. E tanto maggiormente non si attrista, quanto che quella non li sopraionge impetuosamente alla sprovista con acerba & noiosa alteratione d'humori, di dolori, & di febre, ma con somma quiete & benignità, perche

in

in lui tal fine non si causa se non per lo mancamento dell' humido radicale, il quale à guisa di lucerna se ne v`a mancando à poco à poco : onde egli passa dolcemente senza male, da questa vita terenna & mortale, alla celestiale, & eterna. O santa & veramente felice vita ordinata, & che per santa & felice da gli huomini dei effer tenuta, si come l'altra, che à te è tanto contraria, è rea & infelice, come apertamente dalli effetti dell' una, & dell' altra si può vedere : anchor che dalla voce sola, & dal tuo bel nome, si dovrebbero gli huomini conoscere, che pur bel nome, & bella voce è à dir vita ordinata, & sobrietà, come all' incontro brutta cosa é à dir vita disordinata, & crapula ; anzi tra questi vocabuli par quella differenza istessa che è tra il dir Angiolo, & Diavolo. Ma fin quì sieno dette

le cause per le quali mi levai dalla crapula, & diedi del tutto alla vita sobria, & il modo, che tenni in ciò fare, & quello che me n' avvenne: & finalmente i commodi & beni, che ella porta à chi la segue. Hor perche alcuni huomini sensuali, & non ragionevoli dicono che non è bene viver lungamente; & che come passa l'età di sessantacinque anni, non si può chiamar vita viva, ma vita morta; perche molto s'ingannano, come dimostrerò (essendo il desiderio mio, che tutti cerchino di pervenire alla mia età, perche godino ancora essi della più bella, che si possa vivere) Voglio in questo luogo narrare quali sieno hora i miei passa tempi, & il gusto ch'io prendo in questa mia etade della vita; per far viva fede ad ogn'uno di quello che medesimamente faranno tutti quelli, che mi conoscono, cioè, che la vita, che

che hora io vivo, è vita vivissima & non morta; & tale, che da molti è tenuta felice, per questa felicità, che si può havere in questo mondo. Et questa fede faranno prima perche vedono, & non senza grandissima loro ammiratione, la mia prosperità, & come monto da me à Cavallo senza vantaggio alcuno, & come ascendo non una scala sola, ma tutto un colle à piè gagliardamente; poi come io sono allegro, piacevole, & contento, & libero dalle perturbationi dell' animo, & da ogni noioso pensiero. In vece de' quali stantiano nel mio cuore sempre gioia & pace, si che indi mai non si dipartono. Oltre a ciò, fanno, come passo il mio tempo, si che non mi rincrease la vita, perche io non habbia da passarla à tutte l'hore con mio sommo diletto, & piacere, che mi ritrovo haver ben spesso comodità

modità di ragionar con molti honorati Gentilhuomini, & grandi d'intelletto, & di costumi, & di lettere, & eccellenti in alcun' altra virtù. Et quando la loro conversatione mi manca, mi dò à leggere alcun bel libro; quando hò letto a bastanza, scrivo; cercando in questo, & in ciascuno altro modo, ch'io posso, giovare altrui; quanto le mie forze me lo concedono; & tutte queste cose io fo con mia grandissima comodità, & alli lor tempi, & nelle mie stanze; lequali, oltre che sono nella più bella parte di questa nobile, & dotta Città di Padova, sono anchor veramenta belle, & lodevoli, & di quelle, che più non sono state fatte alla nostra etade, con una parte delle quali mi difendo dal gran caldo, con l'altra dal gran freddo; perche io l'ho fabricate con ragion d'Architettura, la qual ci insegna
come

come s'habbia ciò à fare: & godo oltre à
ciò insieme con queste, li miei diversi giar-
dini, con l'acque correnti, che loro corrono
à canto, ne i quali trovo sempre da far
qualche cosa, che mi diletta. Ho anchora
oltre à questo un' altro modo di sollazzarmi,
che io vò l'Aprile, & Maggio, & così il Set-
tembre, & l'Ottobre, per alquanti giorni à
godere un mio colle, che è in questi monti
Euganei, & nel più bel sito di quelli, che
ha le sue fontane & giardini, & sopra tutto
commoda & bella stanza, nel quale luogo
mi truovo anchora alcune fiata à qualche
caccia conveniente alla mia etade, commoda
& piacevole. Godo poi altrettanti giorni
la mia Villa di piano, la quale è bellissima,
sì perche è piena di belle strade, lequali
concorrono tutte in una bella piazza, in
mezzo alla quale è la sua Chiesa secondo la
conditione

conditione del luogo, honorata affai, sì anchora perche è divisa da una larga, & corrente parte del fiume Brenta : dall' una, & dall' altra parte del quale vi è gran spatio di Paese, tutto di Campi fertili, & ben coltivati; & si ritrova hora, Dio gratia, molto bene habitata, che prima non era così, anzi tutto il contrario: perche era paludosa, & di mal aere, & stanza più presto da biscie, che da huomini. Ma havendole io levate l'acque, l'aere si fece buono, & le genti vi vennero ad habitare, & l'anime cominciorno à moltiplicare affai, & si ridusse il luogo alla perfettione, che si vede hoggidì a tale ch'io posso dire con verità, che ho dato in questo luogo à Dio, altare, & tempio, & anime per adorarlo, cose tutte che mi danno infinito piacere, folazzo, & contento ogn'hor che le ritorno à vedere & godere. A questi

4

mede-

medefimi tempi vò anchora ogn'anno à rivedere alcuna di quefte Città circonvincine ; & godendo li miei amici, che in effe fi ritrovano, piglio piacere, effendo & ragionando con effi, & per lor mezzo con gl'altri, che vi fono, huomini di bell' intelletto: con Architetti, Pittori, Scultori, Mufici, & Agricoltori, che di quefti huomini per certo quefta nofttra etade è copiofa affai. Veggio le opere loro fatte nuovamente, riveggio le fatte per l'adietro, & fempre imparo cofe, che mi è grato il faperle. Vedo i Palazzi, i Giardini, le Anticaglie, & con quefte le Piazze, le Chiefe, le Fortezze, non lasciando à dietro cofe, onde fi poffa prendere piacere, & imparare. Ma fopra tutto godo nel viaggio andando & ritornando, ove confidero la bellezza de fiti, & de Paefi per i quali vò paffando.

Altri

Altri in piano, altri in colle, vicini à fiumi, ò fontane, con molte belle habitationi & giardini d'intorno: nè questi miei solazzi & piaceri mi sono men dolci & cari, perche io non veda ben lume, ò non oda ciò, che mi vien detto facilmente, ò perche altro mio senso non sia perfetto, che sono tutti (Dio gratia) perfettissimi: & spetialmente il gusto, che più gusto hora quel semplice cibo, ch'io mangio, ovunque io mi trovi, che non faceva già quelli tanto delicati, al tempo della mia vita disordinata. Nè il mutar letto mi dà noia alcuna, ch'io dormo in ogni luogo benissimo & quietamente, senza sentir disturbo di cosa alcuna, sì che nel sonno i sogni mi sieno belli & piacevoli. Et con grande mio piacere & contento veggio riuscir l'impresa, tanto importante à questo stato, di ridurre dico, tanti luoghi inculti

inculti à cultura, quanti ce ne sono, & già da effo principiata, per mio ricordo. Laqual cosa io non pensava di veder in vita mia: sapendo io che l'imprefe di grande importanza, sono tardi principiata dalle Repub. pur io l'hò veduta, & fui ancora in persona con gli Eletti à questo ufficio, due mesi continui nel tempo del maggior caldo della ftate, in questi luoghi paludosi, nè mai sentii noia alcuna, nè per fatica, ò per altro incommodo ch'io m'haveffi: tanto di potere hà la vita ordinata, laquale in ogni luogo sempre mi accompagna. Oltre à ciò, sono in viva & certa speranza, di vedere principata & finita un' altra non meno importante imprefa, che è pur quella della confervatione del nostro Estuario, over Laguna, estrema & maravigliosa fortezza della mia cara patria. Laquale confervatione (&

P

fia

fia detto questo non per compiacer à me
 stesso, ma alla sola & pura verità) è stata da
 me ricordata & con viva voce, & con le
 vigilie de i miei scritti, più volte à questa
 Republica. Alla quale, si come sono per
 natura tenuto di tutto quello, onde com-
 modo & beneficio le posso apportare, così
 estremamente desidero ogni sua lunga feli-
 cità, & conservatione. Questi sono i veri
 & importanti miei solazzi. Queste sono le
 ricreationi & diporti della mia vecchiezza:
 quale di tanto è più da apprezzare dell'
 altrui gioventù, ò vecchiezza, quanto ch'-
 ella sanata per Dio gratia, delle perturba-
 tioni dell' animo, & infermità del corpo,
 non prova alcuno di quei contrarii, i quali
 miseramente tormentano infiniti giovani,
 & altrettanti languidi vecchi, & del tutto
 dispossenti. Et se alle cose grandi & im-
 portanti

portanti è lecito comparar le minori, ò per dir meglio, quelle che si sogliono riputar da scherzo, dirò anco tal esser il frutto di questa vita sobria, in me: che in questa età mia d'anni LXXXIII. hò potuto comporre una piacevolissima Comedia, tutta piena di honesti risi, & piacevoli motti. Laqual maniera di Poema, ordinariamente suol essere frutto & parto dell' età giovanile: si come la Tragedia suol' esser effetto della vecchiezza: essendo quella così per la sua vaghezza & giocondità portionata alla gioventù, come questa per la sua malinconia alla vecchiezza. Ora, se fu lodato quel buon vecchio, Greco, di natione, & Poeta, per havere nell' età di LXXIII. anni, scritto una Tragedia; & perciò riputato sano & gagliardo, con tutto che la Tragedia sia Poema mesto & malinconico; perche debbo

P 2

essere

effere tenuto io men fortunato, & fano di lui, havendo in età d'anni X. più di lui, composto una Comedia, laqual' è compositione allegra & piacevole, come ciascuno sà? Certamente, se io non sono iniquo giudice di me stesso, credere voglio, che io sia hora & più fano, & più giocondo, che non fu egli con X. anni manco sopra la sua vita. Et perche niuna consolatione manchi alla copia de gli anni miei, per render l'età mia meno rincrescevole, ò più scarsi i miei contenti, veggio con questo quasi una spetie d'immortalità nella successione de i miei posterì. Perche ritrovo poi, come ritorno à casa, non uno, ò due, ma XI. miei Nipoti, il maggior de' quali è di XVIII. anni, il minore di due : tutti figliuoli d'un Padre, & Madre, tutti sanissimi: & per quanto hora si può vedere, molto
atti,

atti, & dediti alle lettere, & alli buoni costumi; de' quali alcuno delli minori, sempre godo come uno mio Buffoncello; & veramente, che i putti dall' età di tre anni infino à quella de i cinque, sono naturali Buffoni; gli altri di maggior età, tengo à un certo modo miei compagni, & perche hanno dalla natura perfette voci, gli godo anchora, vedendoli & cantare, & sonare con diversi instrumenti; anzi io medesimo canto, perche ho miglior voce, & più chiara, & più sonora, ch'io haveffi giamai. Questi sono i solazzi della mia etade. Onde si vede, che la vita ch'io vivo, è vita viva, & non morta, come dicono quelli, che poco fanno, a'quali acciò sia chiaro quanto io stimi gl'altrui modi di vivere, dico che in verità, io non cambierei la mia vita, nè la mia etade con alcun giovine di quelli,

che vivendo seguono i lor appetiti, anchor che fosse di buonissima compleffione; facendo io, che questo tale è sottoposto ogni giorno, anzi ogn' hora à mille forti (come io ho detto) d' infirmitadi, & di morte; che questo si vede in fatto sì chiaramente, che non ha bisogno di prova alcuna: che mi ricordo anch' io molto bene, di quello, che faceva quand' io era tale: sò quanto quella età fuole essere inconsiderata, & quanto i giovani aiutati dal calor intrinfeco, sieno animosi, & confidenti di se medesimi nelle loro operationi, & sperino bene d' ogni cosa, sì per la poca esperienza che hanno delle cose passate, come per la caparra, che par loro havere in mano di viver affai per l'avenire. Onde si espongono audacemente ad ogni forte di pericolo; & scacciata la ragione, & dato in mano il governo di se stessi

stessi alla concupiscenza, cercano di soddisfare ad ogni loro appetito, non vedendo i miseri, che procacciano quello che non vorrebbero havere, cioè l'infermitadi, come ho detto più volte, & la morte. De i quali due mali, l'uno è grave, & molesta cosa à soffrire, l'altro del tutto insopportabile & spaventoso : insopportabile à ciascuno, che si sia dato in preda al senso, & i giovani spetialmente, a' quali par con troppo lor danno morire innanzi tempo ; spaventoso à quelli, che pensano à gl'errori de quali è piena questa nostra vita mortale, & della vendetta, che suole pigliare la giustitia di Dio, nella eterna pena, de i Peccatori. All' incontro io in questa mia età (Dio sempre gratia) mi ritrovo libero dall' uno, & l'altro di questi travagli : dall' uno, perche io son certo, & sicuro, che non posso ammalarmi,

havendo levate le cagioni del male con la mia fanta medicina: dall' altro, che è quello della morte, perche dall' ufo hormai di tanti anni, ho imparato à dar luogo alla ragione: onde non solo mi pare brutta cosa temer quello, che non si può fuggire, ma spero anchora quando ch'io fia giunto à quel passo, di sentire, anch'io alcuna consolatione della gratia di Giesù Christo. Oltre, che se bene io sò, che debbo come gl'altri gjongere al fine, questo fine però è ancora da me tanto lontano, ch'io nol posso discernere, perch'io sò di non morire, se non per pura resolutione, havendo già con la regolata forma del vivere mio ferrate alla morte tutte le altre vie, & impediti i passi à gli humori del mio corpo, di non farmi altra guerra, che quella, che mi fanno gli Elementi venuti insieme alla mia generatione.

tione. Che io non sono sì sciocco, che io non conosca effendo generato, che mi convien morire. Ma bella & desiderabil morte è quella, che ci dà la natura per via di resolutione. Sì perche la natura havendo ella fatto il legame della vita, trova più facilmente la via di scioglierlo, & indugia più tardi, che non fa la violentia delle infermità: questa è quella morte, che senza fare il Poeta, si può chiamare, morte non già vita: che non può esser altrimenti. Questa non viene, se non dopò lo spatio d'una lunghissima età, & per forza d'una grandissima debolezza; perche à poco à poco, & con gran tempo, si riducono gli huomini in termine, che non possono più camminare, & à pena ragionare, diventando & ciechi, & fordi, & curvi, & pieni d'ogni altro male; anchor io (per Dio gratia)

posso

posso esser certo di essere molto lontano da tal fine; anzi ho à credere, che l'anima mia, che hà così buona stanza nel mio corpo, non vi ritrovando altro, che pace, amore, & concordia, non solo tra i suoi humori, ma anchora tra il senso, & la ragione, gode, & se ne stà contentissima. Si che ragionevol cosa è, che vi bisogni gran tempo, & forza d'anni à farnela uscire. Onde è per certo da concludere, ch'io debba vivere molti anni, sano & prosperoso, godendo questo bel mondo, che è bello à chi se lo sà far bello, come ho saputo fare io; & sperando di poter far il simile per gratia di Dio nell' altro anchora, & tutto per il mezzo della virtù, & della fanta vita regolata, alla quale mi posi, facendomi amico della ragione, & nimico del senso, & dell' appetito, cosa che facilmente può far ogni uno, che voglia vivere,

vivere, come ad huomo si conviene. Ora se questa vita sobria è così felice, se il suo nome è così vago, & dilettevole, la sua possessione così ferma & certa, altro ufficio non mi resta, eccetto che pregare (poi che con oratoria persuasione non posso conseguire il desiderio mio) ciascun' huomo d'animo gentile, & di rational discorso dotato, ad abbracciare questo ricchissimo thesoro della vita. Il quale si come avanza tutte le altre ricchezze, & beni di questo mondo (apportandoci la vita lunga & sana) così merita da tutti essere amato, ricercato, & conservato sempre. Questa è quella divina sobrietà, grata à Dio, amica alla Natura, figliuola della Ragione, sorella delle Virtù, compagna del vivere temperato, modesta, gentile, di poco contenta, regolata, & distinta nelle sue operationi. Da lei, come da radice,

radice, nasce la vita, la sanità, l'allegria, l'industria, i studii, & tutte quelle attioni, che sono degne d'ogni animo ben creato & composto. A lei favoriscono le leggi divine & humane. Da lei fuggono, come tante nebbie dal Sole, le repletioni, i disordini, le crapule, i soverchi humori, le distemperie, le febri, i dolori, & i pericoli della morte. La sua bellezza alletta ogni animo nobile. La sua sicurezza promette à tutti gratiosa, & durevole conservazione. La sua facilità invita ciascuno con poco disturbo, all'acquisto delle sue vittorie. Et finalmente ella promette d'esser grata, & benigna custoditrice della vita, tanto del ricco, quanto del povero, tanto del maschio quanto della femina, tanto del vecchio quanto del giovane: Come quella, che al ricco insegna la modestia, al povero la parsimonia,

fimonia, all'huomo la continenza, alla Donna
 la pudicitia, al vecchio la difesa dalla Morte,
 al giovane la speranza del vivere, più ferma
 & più sicura. La sobrietà fa i sensi purgati,
 il corpo leggiero, l'intelletto vivace, l'animo
 allegro, la memoria tenace, i movimenti
 spediti, le attioni pronte & disposte. Per
 lei, l'anima quasi sgravata del suo terrestre
 peso, prova gran parte della sua libertà: i
 Spiriti si muovono dolcemente per le arte-
 rie: corre il sangue per le vene: il calore
 temperato, & soave, fa soavi, & temperati
 effetti: & finalmente queste potenze nostre,
 fervano con bellissimo ordine, una gioconda
 & grata harmonia. O santissima, & inno-
 centissima Sobrietà, unico refrigerio della
 Natura, madre benigna della vita humana:
 vera medicina così dell' animo, come del
 corpo nostro, quanto debbono gli huomini

laudarti, & ringratiarti de i tuoi cortesi doni? Pofcia che tu doni loro la via di confervare quel bene, la vita dico & la fanità, di cui non piacque à Dio, che il maggiore fi provaffe per noi in quefto mondo, effendo la vita & l'effere, cofa tanto naturalmente da ciafcun vivente apprezzata, & volentieri cuftodita. Ma perche non intendendo hora formare un Panegirico di quefta rara & eccellente Sobrietà, farò fine, per effere anchora sobrio in quefta parte: non già per che di lei non fi poffano dire infinite cofe, appreffo le raccontate, ma affine di rimettere à più commoda occasione il rimanente delle fue lodi.

C O M P E N D I O

D E L L A

V I T A S O B R I A,

D E L M E D E S I M O.

HAvendo così, com' io desiderava, il mio Trattato della vita sobria cominciato à giovare à quelli, che sono nati di trista complessione, poiche questi ogni tratto per ogni picciolo disordine, che fanno, per cagione della loro debil complessione, si sentono così indisposti, che peggio non potriano sentirsi, che ciò veramente non avviene à quelli, che sono nati di buona: & però quelli di trista per vivere sani, havendo veduto

duto il sopradetto Trattato, alcuni sono posti à tale vita; certificati per la esperienza quanto essa giovi. Et così vorrei giovare à quelli, che sono nati di buona: perche fondandosi sopra quella, vivono in vita disordinata: onde come pervengono alla età delli LX. anni, ò là intorno, si fanno difettosi di diversi mali, & dolori: chi di gotte, chi di fianco, chi di stomaco, & altri simili mali, ne' quali non entrerebbono se si ponessero alla vita sobria: & si come muoiono di quelli prima che pervengano alla età delli LXXX. anni; viverebbono infino alli cento, termine conceduto da Dio, e dalla nostra madre Natura à noi suoi figliuoli. Et è da credere, ch'essa vorrebbe, che ognuno aggiungesse à tale termine, accioche tutti godeffero di ogni Età. Ma perche il nascer nostro è sottoposto alle revolutioni
de

de i Cieli, essi in questo nostro nascere hanno grande forza, massime nelle buone, e triste compleffioni, che à questo essa Natura non può provvedere; che potendo provvedere, gli farebbe nascere tutti di buona. Ma spera che nascendo l'huomo con l'intelletto & ragione, esso, da se possa con arte supplire à quello, che i Cieli gli hanno levato, & con l'arte della vita sobria sappiano liberarsi dalla trista compleffione, e vivere lungamente, e sempre sani: perche non è dubbio, che l'huomo con l'arte non possa in parte liberarsi dalla inclinatione de Cieli; essendo opinione commune, che i Cieli inclinano, ma che non sforzano: onde li sapienti dissero; Che l'huomo savio domina le stelle. Io nacqui molto colerico, tal che non si poteva praticare meco; & me n'aviddi, & conobbi che un colerico era pazzo

Q

à tempo,

à tempo, quel tempo, dico, nelquale era domi-
 nato dalla colera; perche non haveva ragione
 in se, nè intelletto; e mi deliberai di libe-
 rarmi con ragione da tale colera; si che
 hora se ben son nato colerico, non però
 uso tal'atto, se non in parte: e quello che è
 nato di trista complessione, può similmente
 con il mezzo della ragione, & vita sobria,
 vivere sano, & lungamente, come ho fatto
 io, che nacqui di tristissima; tal che era
 cosa impossibile, che potessi vivere oltre
 all'età delli XXXX. anni, & mi trovo
 quella delli LXXXVI. sano, & prosperoso:
 e se non fosse che nelle mie lunghe, &
 estreme infermità, che tante n'hebbi nella
 gioventù quando li Medici mi abbandona-
 rono, che per quelle à me fu levato gran
 parte dell' humido radicale, ilquale non si
 può più reacquistare, spererei di giungere
 al

al termine sopradetto. Ma conosco per ragione, che farà cosa impossibile; & à questo, come io poi dimostrerò, non vi penso: basta affai a me habbia vivuto XXXXVI. anni di più di quello, che doveva; & che in questa così lunga età tutti li miei sentimenti siano nella loro perfectione, & infino li denti, la voce, la memoria, & il cuore: ma sopra tutto il cervello è più in essere, che fosse giamai; nè per lo multiplicare delli anni non perdono; e questo procede perche anchora io cresco nell' ordine della vita sobria, che si come gli anni multiplicano, così io scemo la quantità del cibo nel mangiare: & questo scemare è necessario, nè si può fare di meno, si come non si può vivere sempre; & appresso alla fine della vita, l'huomo si riduce à non più mangiare, ma à forbire con difficoltà un

rosso di ovo il giorno, e à finire per risoluzione senza dolori, & mali come farò io : & questo molto importa : & ciò ne averrà a tutti quelli che teneranno vita sobria, & sia di che conditione, e grado si sia, ò grande, ò mezano, ò picciolo ; perche tutti siamo prodotti di una sola specie, & delli quattro Elementi. E perche il vivere sano, e lungamente, debbe esser molto apprezzato dall' huomo, come poi dirò ; concludo che è obligato à fare ogni opera per vivere ; & non si debbe promettere di vivere lungamente senza il mezzo della vita sobria, perche habbia sentito dire che alcuni vivono non tenendo tal vita infino all' età delli cento anni sempre sani, e con mangiare affai, & di ogni cibo ; e bevendo di ogni vino : e però prometerfi che così à loro averrà : ma ciò facendo, fanno due errori :

il

il primo, che fra centomila non ne nasce uno tale. L'altro, che tali si amalano, & muoiono con male: nè mai sono ficuri della Morte senza male & infermità; talche la via & vita sicura del vivere si è passati almeno li XL. anni, il ponerfi alla vita sobria, laquale non è difficile da tenere, havendola tenuta tanti altri per lo passato, come si legge, & hora molti la tengono, come faccio io, e pur siamo huomini; & l'huomo effendo animale ragionevole, fa tanto quanto vuole. Questa vita consiste se non in queste due cose, quantità, & qualità. La prima, che è la qualità, consiste solo in non mangiare cibi, nè bere vini contrarii allo suo stomaco: la quantità consiste, che non si mangi, e bevi se non quanto facilmente può esset digerito da quello: Le quali quantità, & qualità debbono pur' esser

conosciute dall' huomo, come è pervenuto alla età delli XL. anni. ò L. ò LX. e quello che tiene tali due ordini, vive in vita ordinata, e sobria; la quale ha tanta virtù, e forza che gli huomini di quel corpo si fanno perfetissimi, concordi, & adunati: li quali così fatti buoni, non possono esser posti in moto, nè in alteratione per ogn'uno delli altri disordini che si faccia, come è per patir freddo, e caldo, e soverchia fatica, vigilie, & altri, se non sono estremissimi. Non potendosi adunque, il corpo che tiene li due ordini della bocca, metterli li suoi humori in alteratione, e causar febre, dalla quale procede la morte avanti tempo, dunque è obligato ogni huomo à tenerli, sendo cosa certa, che chi non li tiene sì per tali disordini, come per li tanti altri che sono infiniti: & per ogni uno di quelli, è sempre

pre in pericolo di male, & di morte; perche vive in vita disordinata, e non sobria. E ben vero, che anchora quelli che tengono le due della bocca, che è vita sobria, per ogni uno delli altri disordini, facendoli, si risente per uno, ò due giorni, ma non già di febre, e così anchora si risente per la revolutione delli Cieli; ma nè Cieli, nè tali disordini possono metter in alteratione gli humori di chi tiene vita sobria, & è cosa ragionevole, e naturale, perche li due disordini della bocca sono interiori, e gli altri sono esteriori. Ma perche sono alcuni attempati molto sensuali, che dicono, che nè quantità, ne qualità di cibi, nè vini gli nuocono, e così mangiano affai, e d'ogni cosa, e bevono, perche non fanno in che parte del suo corpo sia lo suo stomaco: per certo sono pur fuor di modo sensuali, & amici della

gola: A questi si risponde, che quello che dicono non può esser in natura, perche bisogna, che chi nasce, nascà con compleffione ò calida, ò frigida, ò temperata; & che li cibi calidi giovino alli calidi, & li frigidi al frigido, e li distemperati al temperato, è cosa impossibile in natura: quali sopradetti molto sensuali pur non possono dire, che non si amalano qualche volta, e che poi si liberano con lo tenerli vacuati con medicine, e con una stretta dieta: Onde si vede, che il male loro procede per riptione di assai cibo, e di cibi contrarii al suo stomaco. Sono altri pur attempati, che dicono, che è loro necessario il mangiare assai, & il bere, per potere sostentare il suo calor naturale, che si v`a scemando, per lo moltiplicare degli anni; & che sono astretti à mangiare assai, & cibi che piacciono alli loro gusti, ò
frigidi

frigidi, ò calidi, ò temperati ; & che se vivessero in vita sobria, che tosto morirebbono. Si risponde, che la nostra madre natura, perche lo suo vecchio possa conservarsi, ha provveduto, che con poco cibo possa vivere come vivo io ; perche il molto non può esser digerito dal stomaco del vecchio, & impotente : nè può costui dubitare di morire per cagione del puoco mangiare, se con il pochissimo, quando è ammalato si libera, che pochissimo è quello della dieta, con laquale si risana ; e se con pochissimo si risana, e ritorna in vita, come può dubitare, che con mangiare una quantità maggiore, che maggior quantità è quella della vita sobria, non si possa tenere in vita, sendo sano ? Altri dicono, che è men male à patire tre, ò quattro volte all' anno delli loro soliti mali, ò di gotte, ò di fianchi, ò altri mali ;

mali ; che patire poi tutto l'Anno per non contentare il suo appetito nel mangiare tutto quello, che più gusta al suo gusto ; sendo certi, che con la medecina della pura dieta si possono liberare da quelli. Si risponde, che moltiplicando gli Anni, e scemandosi per quelli il calore naturale, che la dieta non può avere sempre tanta virtù, quanto ha forza il disordine della repletionione : tal che sono astretti à morire da questi suoi mali ; perche quelli abbreviano la vita, si come la sanità la conserva. Altri dicono, che è meglio vivere dieci anni meno, che lasciar di contentare il suo appetito. A questi si risponde, che'l vivere lungamente si debbe molto apprezzare da gli huomini di bell' intelletto : ma de gli altri è poco danno se non è apprezzato, perche questi fanno brutto il Mondo, & è se non bene, che morano

rano. Ma è male, che quelli di bell'intelletto morano: perche se uno è Cardinale, à forza passati gli LXXX. anni, é Papa; se è di Republica, Duce; se è di lettere, è tenuto come un Dio in terra; e così tutti gli altri nelle loro professioni. Altri poi sono, che come vengono alla Età; benche naturalmente lo stomaco loro si faccia men potente al digerire, non vogliono perciò scemare il cibo, anzi accrescerlo, e perche mangiando due volte al giorno, non possono digerire tanta quantità, si deliberano di mangiare una sol volta, accio che l'intervallo lungo da uno pasto all' altro sia quello che operi, che tanto cibo possano mangiare in una volta di quello, che mangiavano in due: & così mangiano tanta quantità, che lo stomaco caricato di tanto cibo, viene à patire, e farsi tristo, e convertire quel cibo
soverchio

soverchio in tristi humori; e questi amazzano l'huomo avanti tempo. Io non viddi giamai uno che si ponesse à tal vita, che vivesse lungamente: e questi pur viverebbono, se come a loro moltiplicano gli anni, scemassero la quantità del cibo, & mangiassero più volte al giorno; ma poco alla volta; perche lo stomaco vecchio non può digerire gran quantità, ma poca; & il vecchio ritorna nel mangiare, come fanciullo, che mangia molte volte al giorno. Altri dicono, che la vita sobria ben può conservare l'huomo in fanità, ma che non può prolungarli la vita: Si risponde, che si è veduto per il tempo passato chi se l'ha prolungata; & hora si vede, che la prolungo io. Non si può già dire, che essa la possa abbreviare, si come l'abbrevia l'infermità; che non è dubbio, ch'essa non l'abbrevii.

Però

Però è men male vivere fano sempre, che molte vole amalato, per confervarfi l'humore radicale. Onde con ragione fi può concludere, che la fanta vita sobria fia vera madre della fanità, e vita lunga. O sacro-fanta vita sobria tanto giovevole à gli huomini, giovandoli tanto come gli giovi, che tanto li fai vivere, che fi fanno sì ragionevoli per la lunga Età, che con la ragione fi liberano da gl'amari frutti del fenfo, nemico della ragione, che è propria dell' huomo; i quali amari frutti sono le passioni, e le perturbationi; & oltra lo liberi anchora dall' horrendo pensiero della morte. O quanto io tuo buon discepolo a te fon tenuto, perche per te godo questo bel Mondo, che veramente è bello à chi se lo sà far bello con il tuo mezzo, come ho saputo farmelo io: nè in altra età quando era giovane

vane, e tutto sensuale, e che viveva in vita disordinata, mai potei farmelo sì bello, se non per godere ogni età, non sparmiai à spesa, nè ad altro: ma trovai che tutti i piaceri di quelle etadi, havevano i suoi contrarii: talche con conobbi mai, che il Mondo fosse bello, se non in questa etade. O veramente felice vita, che oltre le tante sopradette gratie, che concedi al tuo vecchio, gli riduci il suo stomaco in tanta bontà, e perfettione, che gusta più il puro pane, di quello che già gustava nella gioventù i più delicati cibi: & questo operi, perche sei ragionevole, sapendo, che il pane è il più proprio cibo dell' huomo, quando è accompagnato con voglia di mangiare; e nella vita sobria ha esso sempre questa naturale compagnia, perche mangiandosi sempre poco, il stomaco, che ha poco carico

ha

ha sempre fra poco termine voglia di mangiare, e per questo il puro pane tanto si gusta: & io lo provo per esperienza, e dico, che tanto lo gusto, che dubiterei di errare nel vizio della gola, se non fosse, che sò che è necessario di mangiarne, & che non si può mangiare cibo più naturale. E tu madre Natura, che sei tanto amorevole al tuo vecchio per conservarlo oltra, gli hai provveduto, che con poco cibo possa conservarsi; & per darli maggior favore in questo, e più giovarli, gli dimostri, che si come nella sua gioventù mangiava due volte il giorno, che nella sua vecchiezza debba quel cibo delle due, dividerlo in quattro: perche così diviso, farà più facilmente digerito dallo stomaco suo; e si come giovane gustava due sole volte al dì, che in vecchiezza ne gusti quattro, pur che vadi scemando la quantità, si come

moltiplicano gli anni : & così offervo io, si come mi dimostri, e però li miei spiriti, che non sono oppressi dal molto cibo, ma solamente sustentati, sono sempre allegri, e la virtù sua si dimostra maggiore, dopo il cibo : onde sono astretto dopo il mangiare à cantare, e poi à scrivere ; nè mai il scrivere dopoi il mangiare à me nuoce, nè l'intelletto mio mai è più buono di quello che è all' hora, nè à me dopo il mangiare vien sonno, perchè il poco cibo non può mandare dallo stomaco alla testa fumi. O quanto è giovevole al vecchio il poco mangiare ; & io che lo conosco, mangio se non tanto quanto à me basta per il vivere ; & i miei cibi sono questi. Prima il pane, la panatella, ò brodetto con ovo, ò altre simili buone minestrine : di carne, mangio carne di Vitello, Capretto, e di Castrato :

mangio

mangio polli di ogni forte, mangio Pernici, & uccelli, come è il lordo: mangio anchora delli Pesci, come è frà li falsi, la Orata, e simili, e frà li dolci, il Luccio, e simili: questi sono cibi tutti appropriati al vecchio, & debbe pur contentarsi di questi, e non volerne d'altri, sendo tanti. E quel vecchio, che per povertà non può havere di quelli, può conservarsi con il pane, panatella, & ovo: & in vero non può mancare al Povero, se esso non è mendico, e come si suol dire, furfante: e di questi non si debbe pensare, perche sono pervenuti à questo per la sua dapocaggine, e stanno meglio morti, che vivi, perche abruttano il Mondo. Ma se ben'il Povero mangia se non pane, panatella, & ovo, non bisogna che mangi se non la quantità, che può digerire; e quello che osserva la quantità, & la qualità,

R

non

non può morire, se non per pura resolutione senza male: O quanta differenza si vede dalla vita ordinata alla disordinata; l'una fa vivere sani, e lungamente: l'altra fa vivere con infermità, e morire avanti tempo. O infelice, e miserabil vita, nemica mia, che non fai far altro, che ammazzare quelli, che ti seguitano: quanti miei carissimi parenti, & amici mi hai amazzati, perche à me non hanno creduto per causa tua, che li goderei hora: ma non hai potuto amazzar me, che volontieri l'haveresti fatto: & al tuo dispetto son vivo, & son pervenuto a tanta lunga Età, godo XI. miei Nepoti, i quali sono tutti di bello intelletto, e di gentil natura, atti alle lettere, & alli buoni costumi, e tutti di bella vita, e forma, che havendo seguito te, non li goderei: nè queste mie belle, & commode stantie, fabri-

cate

cate da me con tanti appartati giardini, che à redurli alla loro perfettione, vi ha bifognato gran tempo: e tu amazzi chi ti segue, prima che le fue fabbriche, e giardini fiano finiti: & io li godo già tanti anni a tua confusione. Ma perche tu fei vitio tanto peffifero, che ammorbi, & aveleni tutto il mondo; & io volendo con ogni mio potere, da te in parte liberarlo: ho deliberato di operare in modo contro di te, che XI. miei Nipoti, dopo me, fiano quelli, liquali ti faccino conofcere per quella trifta, e vitiufa che fei, nimica mortale di tutti gli huomini, che nafcono; per certo modo mi admiro, che gli huomini di bell' intelletto, che pur ne fono, i quali fono pervenuti in alto grado, ò di lettere, ò d'altro, non fi pongano à tale vita almeno quando fono pervenuti alla Età delli 50. ò 60. anni, all'

hora che cominciano à risentirsi di qualcuno de' mali sopradetti; che facilmente si delibererebbono, si come tale male invecchiato è fatto incurabile: & non mi maraviglio delli gioveni, perche quella Età è dominata dal senso, e la sua vita è dominata da quello; ma per certo passati li 50. anni, l'età debbe esser dominata in tutto dalla Ragione: che fa conoscere, che'l contentare il suo gusto, & appetito, è infermità, e morte: E se quel piacere del gusto fosse lungo, si potrebbe sopportare; ma à pena non è principiato, che è finito; e le infermità, che procedono da quello, sono lunghissime. Ma certo è una grande contentezza dell' huomo di vita sobria, che come ha mangiato, è sicuro, che quel cibo lo terrà sano, e che non potrà giamai per quello haver male.

Hor

Hor ho voluto dare questa aggiunta al mio Trattato di poche parole, ma con altre ragioni; perche la lunga lettura è da pochi veduta, e la breve da molti; & io desidero che molti la veggano per giovare à molti.

A M O R E V O L E

E S S O R T A T I O N E

D E L M E D E S I M O .

Nella quale con vere ragioni perfuade ogn'uno à feguir la vita ordinata & sobria, affine di pervenire alla lunga etade, nella quale l'huomo può godere tutte le gratie, & beni, che Iddio per sua bontà à mortali si degna concedere.

PER non mancar del debito mio, alquale ogni vivente è tenuto ; & per non perdere ad un tratto il diletto, che io prendo di giovare, ho voluto scrivere & far sapere à
quelli,

quelli, che non fanno, perche non mi praticano, quello che fanno, & veggono coloro, che mi praticano. Ma perche ad alcuni pareranno certe cose impossibili, & difficili à credere, nientedimeno vere essendo, & vedendosi in fatto, non mancarò di scriverle à beneficio d'ogniuno. Per il che io dico, essendo (per la Iddio gratia) giunto all' età di 95. anni, & ritrovandomi sano, prosperoso, allegro, & contento, io di continuo ne laudo la sua Divina Maestà di tanta gratia fattami; vedendo poi per l'ordinario in tutti gli altri vecchi, che à pena arrivano all' età di settant' anni, che sono mal sani, con poca prosperità, malinconici, & discontenti, & di continuo stanno in un pensiero di morte; & dubitano di dì in dì di morire; del che farebbe cosa impossibile à levargli di mente tal pen-
 siero,

ero, ilquale à me non dà noia alcuna ; per-
 cioche io non posso in alcun modo pensar
 a tal cosa, come poi dimostrerò più chiara-
 mente. Et oltra di questo apertamente
 farò veder l'assicurezza ch'io ho di vivere
 fino alla età di cento anni. Ma per meglio
 ordinare questa mia scrittura, principerò
 dal nascere dell' huomo, & così verrò dif-
 correndo fin' alla morte di esso.

Dico adunque, che alcuni nascono così
 mal vivi, che non vivono se non pochissimi
 giorni, ò mesi, ò anni ; & la cagione di
 così poca vita, non si può chiaramente sa-
 pere se venga ò per difetto del padre, ò
 della madre nel generarli, ò per la revolu-
 tion de Cieli, ò per difetto di Natura,
 astretta però da essi Cieli ; perciocche io
 non potrei creder giamai, ch' essend'ella
 madre di tutti, fosse partigiana con suoi
 figliuoli,

figliuoli, dove che non potendosi saper la cagione, è di neceffità rimetterfi a quello che ogni giorno fi vede in fatto. Altri nafcono ben vivi & fani, ma di trifta, & debile compleffione, & di quefti alcuni vivono fino alla età delli 10. anni, & chi delli 20. altri delli 30. & 40. anni, ma non però arrivano alla vecchiezza. Altri nafcono poi con perfetta compleffione, & quelli giungono alla vecchiezza, ma pur fono, per il più, vecchi mal conditionati (come di fopra ho detto) & di quefta mala conditione, & indispositione effi fteffi ne fono cagione; & quefto perche fenza ragione alcuna troppo fi promettono fopra la loro perfetta compleffione, & non vogliono à patto alcuno mutar modo di vivere dalla età giovenile alla vecchiezza, come fe ancor in fe teneffero l'ifteffo vigor di prima: anzi dif-

disordinatamente attendono à viverè così
 nella vecchiezza, come fatt' hanno in tutto
 il tempo della sua gioventù, non pensando
 giamai di divenir vecchi, ne meno che alla
 sua complessione manchi vigore. Nè men
 pensano, che'l suo stomaco habbia perduto
 il suo calor naturale; & che per questo bi-
 sogno haver più confideratione alla qualità
 de cibi, e vini: & così anco alla maggior
 quantita di essi, scemandola: ma anzi per
 il contrario cercano di accrescerla, dicendo
 che perdendo l'huomo la prosperità per lo
 invecchiare, bisogna conservarla con più
 quantità di cibi, effendo il mangiare quello
 che conserva l'huomo in vita; & nondi-
 meno essi di gran lunga s'ingannano, perioche
 si come nell' huomo va mancando il calore
 per l'età, così é di mestieri scemar il
 mangiar & bere, effendo che la natura si

contenta

contenta di poco per conservare il vecchio: anzi essi se ben lo dovrebbero credere con ragione, non lo credono, ma seguitano la sua solita disordinata vita, laquale se al suo tempo la lasciassero, & si mettessero alla vita ordinata & sobria, venirebbono vecchi, come son io, ben conditionati, essendo per gratia del grande Iddio nati di così buona & perfetta compleffione, & viverebbono fino alli 120. anni, come han vivuto de gl'altri c'han tenuto vita sobria, come in molti luoghi si legge, i quali di ragione erano nati di questa così perfetta compleffione, della quale se io ancora fossi nato, punto non dubiterei di non aggiungere à quella etade. Ma perche io nacqui di trista, dubito di non passare li cent' anni, & così anco se gl'altri, che medesimamente nascono di trista, si fossero posti alla vita ordinata,

nata, come ho fatt'io, farebbono prospero-
 samente giunti alli cento & più anni, come
 aggiongerò io. Et questo esser sicuro di
 vivere molt' anni à me pare esser cosa bella,
 & da stimar molto, non si trovando alcuno,
 che sia pur sicuro di viver una sol'hora, se
 non quelli, che tengono vita sobria, il qual
 fondamento, & sicurtà di vivere è fon-
 dato sopra buone, & vere ragioni naturali,
 che non ponno mai mancare, essendo cosa
 impossibile in Natura, che colui che tiene
 vita ordinata, & sobria, possa amalarsi, nè
 morire per morte non naturale avanti tem-
 po, si come al suo è necessario che mora.
 Ma avanti non può morire, perche essa
 vita sobria ha virtù di levare tutte le cagi-
 oni, che causano il male, & il male non
 può venire senza causa; la quale, levata
 che sia, è levato il male; & levato il male, è

levata la morte non naturale. Et non è dubbio alcuno, che la vita ordinata, & sobria non habbia virtù & forza di levar tali cagioni, sendo quella che opera che gli humori, i quali tengono fano & amalato, vivo & morto l'huomo, si come sono buoni & tristi, che essendo che di tristi che sono, si fanno buoni & perfetti, percioche essa ha questa virtù naturale di farli tali, che à forza si uniscono, adeguano, & legano insieme in modo che piu non si possono separare, ò metterfi in moto, over alteratione; delle quali cose nascono poi febbri crudeli, & finalmente la morte. Ben' è vero, nè si può negare, che ancor che sieno fatti buoni, non è però che'l tempo, il quale consuma ogni cosa, non consumi & risolva ancora tali humori, & che consumati che sono, l'huomo convien morire per morte naturale,

naturale, & senza male, come auvenirà à me, che morirò al mio tempo quando essi humori faranno consumati, che hora non sono, ma anzi buoni; & non può esser altrimenti, essendo io così sano, allegro, & contento, che mangio con appetito, e dormo quietamente: & di più li miei sentimenti sono tutti nella loro bontà, & perfezzione; l'intelletto è più che mai netto & & purgato; il giudicio saldo, la memoria tenace, il cuor grande: & la voce, che suol' esser prima ad abbassarsi, à me è inalzata, & fatta sonora: la onde son' astretto à cantare le mie orationi mattina e sera ad alta voce, si come già le diceva con summezza e bassa. Et tutti questi sono certi & veri inditii & segni, che li miei humori sono buoni, & che non si possono consumare se non con tempo, come concludono
tutti

tutti quelli che mi praticano. Oh che vita gloriosa sarà questa mia, essendo piena di tutte le felicità, che si possono goder' in terra; & anco essendo (come in verò è) libera dal bestial senso, ilqual è scacciato dalla ragione per la lunga età; perche dove è lei, il senso non vi può haver luogo, nè meno li suoi amari frutti, che sono le passioni, le perturbationi, & li tristi pensieri. Nè anco in me può haver luogo il pensiero della morte, non vi essendo cosa alcuna sensuale. Nè la morte de' miei Nipoti, & altri parenti, ò d'amici mi può dar noia se non nel primo moto, ma subito è levata: e meno mi può turbare il perdere di facultà (come han veduto molti con grande loro ammiratione.) E questo solo avviene à chi vien vecchio per la via della vita sobria, & non per quella della forte complessione, &

anco

anco godono felicemente la sua vita, come fo io in continui folazzi, & piaceri. E chi non la goderebbe, non havendo in tal vecchiezza contrarietà alcuna? si come hanno quelli delle altre etade giovenili, che ne hanno infiniti, come si sà, & hora più chiaro dimostrerò, che questi miei non ne hanno alcuna. Il primo de' quali folazzi è il giovare alla sua cara patria: oh che glorioso folazzo è questo, del quale infinitamente ne godo con dimostrargli il modo che vi è per conservar la sua così importante laguna, & porto: si che non si possi atterrare se non passati migliara di anni; per la qual cosa Venetia conserverà il maraviglioso & stupendo nome di Città Vergine, come è, non essendone altra al mondo: & oltra aggrandirà il grande & alto suo pronome di Regina del mare; questo io godo, & non
vi

vi manco niente. Un' altro poi ne godo, dimostrando ad essa Vergine & Regina, il modo che vi è per farla abundantissima di vittuarie con il ridurre campi inutili à grande utilidade, si di paludi, come di campagne aride, con grande avanzo oltra la spesa. E quest' altro solazzo godo, che non ha contrario alcuno, il quale è, che io dimostro come Venetia si può far più forte, se ben è fortissima, & inespugnabile: più bella, se ben è bellissima: piu ricca, se bene è ricchissima: & di miglior aere, se ben è di perfetto. Questi tre solazzi tutti fondati sopra il giovare, io con gran contentezza godo. E chi è colui, che a questi potesse trovar contrario alcuno, non ve ne essendo? Godo poi quest' altro, che havendo perduto una notabile quantità d'intrata, levata à miei nipoti per mala fortuna, io con il pensier

S

solo

solo che non dorme, & non con fatica corporale, se non poca di mente, ho trovato il vero, & infallibile modo di rifar tal danno doppiamente, pel mezzo della vera & lodevole agricoltura. Un' altro solazzo ancor godo, che'l mio Trattato, che composti della vita Sobria per giovare, io veggio che giova, come mi affermano alcuni à bocca, i quali dicono che gli giova grandemente, & poi si vede in fatto : & altri con lettere dicono, che la vita loro, dopò Dio, da me dipende. Ancora un' altro solazzo io godo, che è il scrivere di mia mano ; perciocche scrivo affai per giovare, si in architettura, come in agricoltura. E godo poi un' altro, che è il ragionare con huomini di bello & alto intelletto, dalli quali ancora in questa età imparo. Oh che solazzo è questo, che in questa età non vi si pone fatica allo imparare

rare per cosa grande, alta, & difficile ch'ella si sia. Et di più voglio dire, ancor che ad alcuni paia cosa impossibile, & che in alcun modo possa essere, che in questa età godo ad un tratto due vite, l'una terrena con l'effetto, & la celeste col pensiero, il quale hà virtù di far godere, quando è fondato sopra cosa che si sia per dover godere, si come io son certo che goderò quella per la infinita bontà & misericordia del grande Iddio. Godo adunque questa terrena, mercè della vita ordinata & sobria, tanto grata à sua Maestà, per esser piena di virtù, & nimica del vitio. E godo (mercè di esso grande Iddio) la celestiale; che me la fa godere col pensiero, il quale mi ha levato il poter pensar' ad altro, che à questa cosa, laqual tengo & affermo per più che certa: & tengo che questo nostro morire

non fia morire, ma un transito che fa l'anima da questa vita terrena ad una celeste, immortale, & infinitamente perfetta, & non può essere altrimenti: E questo alto pensiero è tanto alzato, che non può più abbassarfi à cose mondane, e basse, come è al morir di questo corpo: ma solamente al viver in vita celeste, e divina, onde che io vengo à godere due vite. Nè questo tanto godere ch'io fò hora in questa vita à me può dar col suo finire voglia alcuna, ma si bene gioia infinita, sendo questo suo finire un dar principio ad un' altra vita gloriosa, & immortale. Et chi è quello, che potesse haver a noia un tanto bene, e tanto contento, come haverò io? La qual cosa avvenirebbe ad ogni altr' huomo, che tenesse la vita, che ho tenuta io, laquale si può tenere da ogn'uno, percioche io non son se
non

non huomo, & non Santo, ma servo di Dio, alquale tal vita ordinata molto piace: Et perche molti huomini si pongono alla fanta e bella vita spirituale, e contemplativa piena di orationi: Oh se questi si mettessero ancora del tutto alla vita ordinata & sobria, quanto più grati si renderiano a Dio, & anco abellirebbono il mondo: percioche tenuti in terra veri padri santi, come già erano tenuti quelli antichi, che pur tal vita sobria offervavano, oltre alla spirituale: & similmente vivendo fino alla età di 120. anni, per virtù di Dio fariano anch' essi infiniti miracoli, come essi facevano; & di più, sempre fariano sani, contenti, & allegri, dove hora sono, per la maggior parte, mal sani, melanconici, & discontenti. Et perche alcuni credono queste cose esserli date per sua salute dal grande Iddio, acciò

facciano in questa vita penitenza delli suoi errori; lo dirò, che à mio giudicio s'ingannano, perciocche io non posso credere, che Iddio habbia a bene, che'l suo huomo, il quale tanto ama, viva amalato, melanconico, & discontento; ma anzi sano, allegro, & contento; perche anco in cotal modo vivevano li S. Padri, & si facevano sempre migliori servi di sua Maestade, facendo tanti, e sì belli miracoli, come si legge. Oh che bel Mondo, & godevole farebbe hora questo, come al l'ora, & anco molto più bello; perche hora vi sono molte Religioni, & Monasterii, che non v'erano all'ora, nelli quali se fosse tenuta la vita sobria, vi si vederiano quantità di venerandi vecchi, a tal che seria una meraviglia; nè per questo mancherebbono alla vita ordinata dalle sue Religioni, anzi la crescerebbono:

poiche

poiche da ogni una Religione è conceduto per suo vivere il mangiar pane, bere del vino, & oltra de gli ovi alcuna volta, & delle carni da alcuna; & oltre di questo le minestre de legumi, salatte, frutti, & torte di ovi, liquali cibi molte fiate gli nuocono, & ad alcuni levano la vita; ma perche gli sono conceduti dalli suoi ordini, gli ufano, pensando forse, che lasciandoli, fariano errore, il che non fariano, anzi fariano gran bene, se passati li 30. anni, lasciassero quelli, & si metteffero à vivere con pane nel vino, & con panatella di pane, & ovi con pane; & questa è la vera vita per conservare l'huomo di trista compleffione, & è vita più larga di quella che era tenuta dalli S. Padri antichi nelli deserti, i quali mangiavano solamente frutti salvatichi, & radici d'herbe, & bevevano acqua pura, &

pur vivevano, come ho detto, lungamente, fani allegri, & contenti. Et così fariano questi de' nostri tempi, & insieme troveriano più facile la via di salir' al Cielo, il quale stà sempre aperto ad ogni fedel Cristiano; percioche così il nostro Redentor Christo lo lasciò quando di là sù discese, venendo in terra à spargere il suo pretioso sangue per liberar noi dalla tirannica servitù del Diavolo; & tutto questo per immensa sua bontade. Si che per concluder il mio ragionamento, dico, che essendo (come è in vero) la lunga età piena & colma di tante gratie & beni; & di più essendo io uno di quelli che li gode, non posso mancare, (non volendo mancar di carità) di render testimonianza, & far ad ogn'uno pienissima fede, che molto più godo di quello che hora scrivo: & che la cagione del

del mio scrivere altro non è, se non affine che vedendo un tanto bene, il quale proviene da questa lunga etade, ogn'uno si disponga di offervar questa tanto lodata vita ordinata & sobria. Per laquale di continuo me ne vò gridando, vivete, vivete, accioche siate migliori servi di Dio.

LETTERA SCRITA

DAL SIG. LUIGI CORNARO

AL REVERENDISSIMO BARBARO,
PATRIARCA ELETTO DI
AQUILEIA.

Reverendiff. Signore,

VEramente, che l'intelletto dell' huomo
tiene alquanto del divino: & divina cosa fù
quella, quando trovò il modo del potere,
scrivendo, ragionare con un altro lontano.
Fu poi cosa in tutto divina quella della
Natura, che volse che uno così lontano
potesse vedere l'altro con gli occhi del pen-
siero, si come io vedo voi Sigr. mio: Et con
questa

questa vi ragionarò cose piacevoli, & che molto giovano: è ben vero, che farà tal ragionamento sopra cosa altre volte ragionata, ma non in questa età di 91. anno: onde io non posso mancare, per che più che à me moltiplicano gli anni, la mia prosperità più si augumenta: effetto che fa stupir ogn'uno: Et io che sò da quale cagione procede, sono astretto à dimostrarla, & far conoscere, che si può possedere un Paradiso terrestre dopò l'età delli 80. anni: ilquale possedo io; ma non si può possedere se non con il mezzo della fanta Continenza, & della virtuosa vita sobria, amate molto dal grand'Iddio, perche sono nemiche del senso, & amiche della ragione: hor Signore per ragionare, vi dico, che in questi giorni furono da me molti Eccellenti Dottori di quelli che leggono in questo studio,

sì

sì Medici, come Filosofi, informatissimi della mia età, & del viver mio, & costumi: sapendo com'era pieno d'allegrezza, di fanità, & che tutti gli miei sentimenti erano in perfezione: & di più la memoria, il cuore, l'intelletto, & anco infino la voce, & denti: & oltra sapevano, che io scriveva di mia mano otto hore al giorno Trattati per giovare al mondo, & molte altre hore passeggiava, & altre cantava: O Signore, quanto è fatta bella la mia voce, che se mi udiste cantare le mie orationi, aggiuntovi il suono della lira, come faceva David, vi certifico, che ne haveresti gran solazzo, tanto io canto sonoramente. Et oltra quanto havevano detto il sopradetti, replicavano, che per certo era cosa maravigliosa il tanto mio scrivere, & sopra materie d'intelletto, e di spirito. Del che, Signore, é cosa incredibile

credibile dell' appiacere, & contento ch'io godo di questo scrivere; ma sendo il scriver mio, per giovare, da voi Signore potete comprendere di che grandezza sia il mio solazzo. Differo poi alla fine che io non poteva essere tenuto per vecchio essendo le mie operationi da giovane, & non come quelle delli altri vecchi, che come sono pervenuti alli 80. anni, sono tutte da vecchissimi: & oltrachi è difettofo di gotte, chi di fianco, & chi di altro male: & per liberarsi sono soggetti à continue pirole, e fontanelle, & medicine, con simili altri impazzi, che veramente danno grande noia: & pur se vi è qualch'uno che non habbia infermità, patisce poi nelli sentimenti, che è ò nel vedere, ò nell'udire, ò in uno delli altri, che è non poter caminare, ò le mani gli tremano: & se ne fusse uno libero dalli sopradetti

detti contrarii, non ha la' memoria in perfettione, nè il cuore, nè l'intelletto, nè viverebbe allegro, contento, & piacevole, come fo io. Ma che oltra tante gratie, che io ne possedevo, una estrema era, laquale li faceva stupire, perche è in tutto fuora di natura, che io possa tenermi vivo già L. anni con l'estremo contrario che è in me, che è mortalissimo, alquale non se li può provvedere, perche è naturale, & è proprietà occulta inferta nel mio corpo dalla Natura. Et è, che ogni anno come entra Luglio infino per tutto Agosto, quelli due mesi non possa beber vino, sia di qual forte di uva si voglia, & così vino di qual paese si voglia, il quale vino, oltra che à tal tempo si fa tutto contrario, & nemico del gusto mio, mi nuoce allo stomaco: tal che perdendo il mio latte, che veramente è

latte

latte del vecchio il vino : & non havendò modo di bere, perche le acque alterate & preparate, non possono avere la virtù del vino ; non mi giovano ; la onde non havendo che bere, & effendo lo stomaco difconco, non posso mangiare se non pochissimo, & questo poco mangiare, & non avere vino, mi riduce dopò mezzo Agosto in una estrema debolezza mortale, nè à me giova brodo di cappone consumato, nè altro rimedio, talche per debolezza mi riduco infino alla morte, & non per altro male, se non per pura debolezza ; & che effi concludevano, che se il vino nuovo, che ho sempre preparato al principio di Settembre, tardasse, che farebbe cagione della mia morte : ma che più, stupivano, che tale vino nuovo avesse virtù di ritornarmi in due ò tre giorni la prosperità levatami dal vino vecchio,

vecchio, si come havevano veduto in questi giorni; cosa che non si crederebbe da chi non la vedesse. Et molti anni continui (dicevano) si come alcuni di noi Medici l'habbiamo veduto, & già X. anni giudicato, ch'era cosa impossibile, che potesse vivere al più un'anno ò due, con così mortale contrario, augumentando gli anni; & pur vediamo, che questo anno havete havuto meno debolezza. Questa cosa, & tante altre gratie, che si ritrovano in me, gli havevano astretti à conchiudere, che tante gratie ridotte in una, era stata gratia speciale in me, concedutami nel nascere dalla Natura, ò da i Cieli; & per provare questa sua conclusione per buona; che è falsa (perche non è fondata sopra ragioni e fondamenti fermi, ma sopra sue opinioni) furono sforzati à dire di bellissime, & alte cose,

tofe, con una eftrema eloquentia. Per certo Signore la eloquenza ha grande forza in huomo d'alto intelletto, & tanta che fa eredere, che quello, che non è, nè possa effere, che pur fia. Io hebbi, udendoli, un grande appiacere, e folazzo, che veramente è grande folazzo l'udire un simile ragionamento da simili. Un'altro appiacere pieno di contento hebbi all'hora, considerando, che la lunga età con la esperienza ha forza di fare uno non dotto, dotto; perche è effa vero fondamento delle vere fcienze; & che io con tal mezo sapeva che la conclusione fua era falfa. Siche vedete Signore come gli huomini s'ingannano nelle fue opinioni, quando non sono fondate sopra fondamenti reali. Et io per sgannarli, & per giovarli, gli risposi, che la sua conclusione era falfa, come gli farei vedere in

T

fatto,

fatto, che la gratia che è in me, non è speciale, che è generale, & ogni huomo la può godere, ma perchè io sono se non semplice huomo, come sono tutti gli altri composto delli quattro elementi, & che ho oltre l'essere, e vivere; il senso, l'intelletto & la ragione; & con l'intelletto e ragione nasce ogni huomo; perchè il grande Iddio ha voluto, che'l suo huomo, che tanto ama, habbia questi beni, e gratie di più delli animali, che hanno se non il senso, acciò che esso huomo possa con tali beni, & gratie conservarsi sano lungamente; tal che la gratia è universale conceduta da Dio, & non dalla Natura, ò da i Cieli; ma l'huomo mentre che è giovine, perchè è più sensuale, che ragionevole, seguita il senso; & essendo poi pervenuto alla età di XXXX. ò L. anni, debbe pur sapere che

all' hora è giunto alla metà della sua vita con favore della gioventù, & dello stomaco giovine, favori naturali, che gli hanno dato favore al montare; ma che è per dismontare verso la morte con disfavore della vecchiezza; & che la vecchiezza è contraria alla gioventù, si come è contrario il disordine, dell' ordine: la onde è necessario di mutare vita nel suo mangiare, e bere, dalli quali dipende il vivere sano & lungamente, & essendo stata vita sensuale, e senza ordine la prima, che la seconda sia ragionevole con ordine; perche senza ordine niuna cosa si può conservare; & meno delle altre la vita dell' huomo, si come si vede in fatto che il disordine nuoce, & l'ordine giova; & è cosa impossibile in natura, che colui che vuole contentare il gusto, & l'appetito, non faccia dis-

ordine ; & io per non fare disordine (pervenuto alla età matura) mi posi alla vita ordinata, e sobria ; verò è, che al levarmi dalla non sobria hebbi difficoltà : & per levar la prima, pregai Dio, che mi concedesse la sua virtù della continenza ; sapendo che il prego mio farebbe esaudito ; poi sapendo, che quando un' huomo vuol fare una bella impresa, che sà, che la può fare, ma con difficoltà, pur la può facilitare, deliberandosi ostinatamente di volerla fare, & la fa ; così mi deliberai io ; onde mi posi a poco a poco a levarmi della vita disordinata ; & così a poco a poco a mettermi alla ordinata ; & con tali modi mi posi alla vita sobria : talche dappoi à me non è stata di nozia, se bene fui astretto à tenere tal vita strettissima alla qualità e quantità delli cibi e vini, sendo io, come sono, di
tristissima

tristissima complessione; ma gli altri che sono di buona, possono mangiare di molte altre forti e qualità di cibi; e in maggior quantità, e così bere vini: la onde se ben la sua farà vita sobria, non però ella farà vita stretta come la mia, ma larga. Et udite le mie ragioni da quelli, & veduti li fondamenti, tutti conchiusero, che quanto io haveva detto, tanto era: ma uno, il più giovine, disse, che concedeva, che la gratia fosse universale, ma che io almeno haveva havuto questa gratia speciale di poter facilmente levarmi da una vita, & ponermi all' altra; cosa che effo trovava per esperienza fattibile, ma difficilissima à lui, si come à me è stata facile. Io gli risposi, ch'essendo huomo come lui, che anchora è stata à me difficile; ma che ad un' huomo non è cosa honesta, il lasciare

una

una impresa bella, che può fare, e lasciarla per difficoltà, perche più che ha difficoltà, più acquista honore, & fa cosa più grata a Dio; perche esso desidera, che si come ha instituita la vita all' huomo di molti anni, che ogn'uno li pervenghi: sapendo che come l'huomo passa l'età delli 80. anni, che è liberato in tutto dalli amari frutti del senso, & pieno di quelli della santa ragione: talche à forza li vitii, e li peccati si lasciano; e però esso Dio desidera, che lungamente si viva: & ha ordinato, che colui, che vive al suo termine naturale sopraddetto, che finisca la sua vita senza male per resolutione, che è un fine naturale, & un' uscire d'una vita mortale, per entrare in una immortale, come avenirà à me; & son certo, che morirò cantando le mie orationi: nè hora à me dà noi al'horrendo pensiero della morte,

se

fe bene sò che per la lunga età sono prof-
 fimo a quella, pensando, che nacqui per
 morire, & che tanti sono morti in minor
 età della mia: nè meno mi dà noia l'altro
 pensiero compagno del sopradetto, che è il
 timor delle pene che si patiscono per li
 peccati dopò morte; perche io sono buon
 Cristiano, & sono astretto a credere, che
 farò liberato da quelle, per virtù del sacra-
 tissimo sangue di Christo, che vuole spar-
 gerlo; per liberare noi suoi fedeli Chris-
 tiani da tali pene. O che bella vita è la
 mia, ò che felice fine farà il mio! Et dette
 da me le sopradette cose, il giovine non
 replicò altro, se non che disse, che era
 determinato di mettersi alla vita sobria,
 per fare un tanto avanzo, come haveva fatto
 io: ma che ne haveva fatto un' altro molto
 importante, che si come haveva una gran
 voglia

voglia per lo suo invecchiare, che hora desiderava di invecchiare tosto, per tosto poter godere la godevole età vecchia. Il gran desiderio, Reverendiss. Sig. che io haveva di ragionare con voi, mi ha sforzato di esser lungo, & sforzami di ragionare anchora, ma poco. Signore, vi sono alcuni molto sensuali, i quali dicono, chi'ò hò gettato via il tempo & la fatica, à comporre il Trattato & gli altri discorsi della vita sobria, acciò che la si tenga; perche è cosa impossibile à farla: la onde tal Trattato farà vano come quello della Republica di Platone, che si affaticò in scriver cosa che non si poteva fare, onde conchiudono, che'l suo Trattato è vano; e che così farà il mio. Di questi io molto mi maraviglio, che pur veggono nel Trattato, c'ho tenuta la vita sobria molti anni avanti, che

che la scriveffi, nè l'haverei scritto, se non haveffi veduto prima, ch'ella era vita che si poteva tenere; & anco conosciuto, che giovava grandemente; che era vita virtuosa, & essendoli io obligato, fui astretto à scrivere, acciò ch'ella fusse conosciuta per quella che è: & sò che molti, visto il Trattato, si hanno posti à tale vita: e per lo passato, come si legge, molti l'hanno tenuta: talche la oppositione che cade in quello della Republica non cade nel mio della vita sobria. Ma à tali sensuali nemici della ragione, & amici del senso, stà bene, se mentre procurano di satiare ogni lor gusto & appetito, incorrono in travagliose infermità, & bene spesso avanti tempo s'incontrano nella morte.

I L F I N E.

