è stato dato all' uomo a fine che servi come instrumento alla divina ragione, la quale non può intendere nè perfettamente discorrere, se non col mezzo de' spiriti sottilissimi e purissimi, i quali si generano con la lunga decozione del sangue fatta di questo vaso in quell' altro dal temperato calor naturale senza esser in alcun modo interrotta. Il che sapendo molto bene, gli antichi savi mangiavano ogni ventiquattr' ore un pasto, conoscendo che in tanto spazio di tempo si finisce la decozione degli spiriti e si purga il corpo dagli escrementi. Laonde poi è mistero d' infondere nuova materia per la nuova generazione di quei spiriti che di continuo si consumano: e se fin quel tempo pigliavano qualcosetta, non era tanta nè tale che potesse ingombrar le vene e ritardar la principal decozione; ma era più tosto, come dicemmo, un trattenimento dello stomaco. E i più dotti medici, che hanno la loro età spesa nelle speculazioni naturali, statuiscono il spazio di ventiquattr' ore a finire tutte le decozioni necessarie alla elaborazione de' spiriti ne' corpi umani. Da questa sobrietà nacque l' eccellenza degli antichi eroi, i quali, con la purgata loro intelligenza contemplando, ci mostrarono tante scienze e tante arti nelle quali coloro che sono stati più illustri furono anche chiarissimi essempli di sobrietà, e digiunarono in modo che, a dirlo a' nostri, non è creduto, solamente per fare i spiriti sottili e chiari e conformi insomma al fine umano. Da qui nacque ancora la lunghezza della vita di tante centinaia d' anni ne' primi padri, che da' nostri brevissimi e infelicissimi secoli è stimata falsamente sogno e favola, tutto che col testimonio irreprensibile delle divine scritture più d' una volta sia provata. La qual lunghezza di vita non si dee al mio parere ad altra causa imputare che alla sobrietà e semplicità della vita, poichè l' aere e le altre cause estrinseche sono le medesime, e forse migliori, nè altro è mutato che la maniera del vivere: per ciò che con un pasto frugale all' ora non affaticavano nè soffocavano, ma davano forza al calor naturale; là dove ora non solamente con due e ancor più, ma con varie offese, lo ingombrano e affliggono in guisa che egli non attende a far spiriti eccellenti, come è di sua natura, ma più tosto a ripararsi dalle ingiurie, alle quali in pochi anni finalmente con violenta morte cede. Onde avviene che non si trovano più nuove scienze e nuove arti, anzi l' intendono a gran pena le già trovate e coltivate dagli antichi. Di qui possiamo con ragion conchiudere che l' far un pasto il giorno, nel modo da me detto di sopra, è la regola convenevole alla commune natura di Venezia, la quale seguono molti dall' istessa natura guidati; anzi si può congetturare che sia stata l' antica e propria consuetudine de' primi padri, i quali, pigliando la mattina un biscotto o buzzolato con la malvasia, ch' era l' ἀκράτιστα de' più antichi greci, attendevano tutto il giorno a' loro negozi, per cenar poi la sera senza impedimento e per dar il tempo commodo e convenevole alla virtù nutritiva. Il che fu causa della loro sanità e della lunghezza della vita. Mi giova di ricordar a questo proposito per essemplio la lunga e sana vita d' un uomo di bassa condizione, ma degno per sua sobrietà d' eterna memoria; Lonardo barbiero, il quale, essendo vissuto a Venezia cento diecisette anni con la detta maniera di vivere, che doveva forse esser volgare nel tempo della sua gioventù, passò di questa vita l' anno MDLIII, e poco avanti morì la moglie, che all' istesso modo ne visse cento e nove. E se l' hanno potuto fare i nostri maggiori nel tempo che s' affaticavano più di noi, e se avanti di loro lo fecero i gentiluomini ateniesi e romani, i quali avevano l' aere manco umido che noi non abbiamo, perchè dubitano i nostri di farlo? Non s' accorgon ora mai che col seder due volte il giorno a tavola, con l' apparato di varie vivande, specialmente di carne e di vino, danno occasione all' appetito d' uscire di termini della sobrietà? E quando l' appetito non si muove la sera per non avere ancora distribuito il cibo della mattina, come rare volte si muove, perchè li fanno violenza con tanti allettamenti della gola? E se col seder una