

hem daer na met groot gevaer uyt te slaen : maer sal veel liever alle neerstigheyt aenwenden, om hem daer uyt te houden. Alsoo is het oock lichter met de waerneming van het gene wy sullen aenwijzen, de siekten uyt het Lichaem te keeren en te houden, als deselve daer na met de scherpe wapenen der genees-middelen uyt te jagen. De *Purgerende medicamenten* suyveren het lichaem wel, maer maken het daer-benevens oock swack, gelijckerwijs (als *Plutarchus* hier van seer wel seydt) als en seep het linden in den wasch wel schoon maken, maer oock doen verslijten. De selfde *Plutarchus*, als oock *Plato*, vermanen daerom met goede reden, dat men niet dikwils, maer alleen als de noot dringt, drancken om te purgeren of te braken en behoort in te nemen. Ick ken sommige, die alsoe wel goet chier gemaect hebben, terstont met haer pillen in de weer zijn, al of het droncken drincken dan geen quaet en konde doen; daer het een soo wel als het ander het Lichaem ontroert en verswackt. Wie soude dan niet het beste en sekerste kiezen, en de Gefontheit niet liever door goede ordre bewaren, als de selve, door onordentlicke maniere van leven verloren hebbende, door onsekere middelen gaen soecken?

### Waerom de Menschen in de eerste tijden langer leefden, als tegenwoordigh.

Het III. Capittel.

**D**E menschen die wel eer hier op der aerden waren,  
Beleefden menighmael de negen hondert jaren,  
Val kracht en groene jeught: men vout geen droeve pijn,  
Geen pest; geen heete koorst, geen wreeden streecijn;  
Maer nu de grijsse tijt is hooger op-gekomen,  
Soo heeft de snelle doot de werelt in-genomen,  
Gicht, scheur-busck, kugh, graveel, en ander ongeval,  
Die vielen uyt de lucht, en vloegen over-al.  
Geef reden, Samgh-goem. De werelt eerst geschapen,  
Liet uyt haer gullen schoot een machtigh woedsel rapen,  
Het was of edel zaet, of wonder schoon gewas,  
Al wat men uyt het velt of van de boomen las.  
Geen mensch en wert geswacke door lust of gulstigheden,  
Maer jaer spit het lant, en oeffent soo de leden:  
Men at geen leckernij, maer slechts gemeene kost,  
En water uyt de beeck dat wat him soete most.  
De sterren niet vergift met ongesonde qualen,  
Die gaven enkel beyl, en niet als soete stralen:  
Maer, dat ick hooger acht, de mensche nieu geplant,  
Quam eerst als uyt de vorm van Godes eygen hant.  
Dat van de Schepper komt, hoe kan het licht bederven?  
Dat uyt het leven rijst, hoe kan het haestigh sterven?  
O! groote Leven-vorst, d! 's menschen hooghste goet,  
Koom woon doch binnen ons, doch meest in ons gemoet.

**D**E Mensche van eene vrouwe geboren (seyt de *H. Job* in sijn 14. Capittel) is kort van dagen, hy komt voort, als eene bloeme, en wordt afgelieden: oock vlucht hy, als eene schaduwe, ende en bestaet niet. Op de selfde maniere heeft *Homerus*, de Prince van de Griekische Poëten, de Menschen vergeleken by de bladeren, die van de boomen vallen, en andere wederom in haer plaetsche groeyen. Een ander (\*t is nut de versen van de Poëten met de spreucken van de *H. Schrifture* te vergelijken, gelijk ons na *Basilium* geleert heeft den geleerden *Hollander* in de voor-reden van *Stophaneus*) te weten, *Pindarus*, seydt den Mensche niet anders te wesen, als een droom van een schaduwe, met een bequame gelijckenis, gelijk *Plutarchus* oordeelt, in sijn troost-reden aen *Apollonius*. Want wat isser, seydt hy, slapper en minder als een schaduwe? en met wat woorden soude noch yemant een droom van de selve kunnen uyt-beelden? *Glaucus* gevraegt zijnde na sijn geslacht, gaf eertijts by den Griekischen *Homerus*, en nu by den *Nederlantschen* dese antwoorde:

*De dochters van het wout, de frische boom-gewassen,  
Zijn op bequamer gront de menschen toe te passen:  
Haer groen, des somers kroon, dat wort dor winters roof,  
En siet een jonger blat verdrijs het oude loof.  
Wy groenen inder jeught, en hebben blijde dagen,  
Maer worden van de doot allecxen wech-gedragen;  
En 't wijl de tijt verloopt, en onse vruchten leest,  
Soo wort een nieu geslacht dat wy eens zijn geweest.*

In dese kortheyt van ons leven is wel onderfoeckens waardigh, waerom dat de Mensche soo verre, en tot eenige hondert jaren sijn leven in de eerste eeuwte plagh uyt te strecken; daer nutter tijdt het leven der Menschen soo kort is, en voor groot wonder gerekent wert, als yemant de hondert jaren kan halen.

De oorsaken werden verscheydelick by verscheyden Schrijvers voorgestelt, dan zijn meest vervat in de verscheyde lessen, die *Pedro Mexia* in 't Spaens beschreven heeft, dewelcke wy alhier kortelick sullen aenwijzen.

Ons eerste Voor-ouders *Adam* en *Eva*, als zijnde sonder eenigh ander middel van de eygen hant Godes geschapen, zijn buyten twijffel geweest van de alderbeste gematigheyt, die sy, met goeden regel van leven te houden, wel bewaerden, en alsoo haer leven verre uytstreckten. Waerom oock de kinderen van so gesonde Ouders gesproten, en van soo edel stof op-geleyt, mitsgaders oock de kints kinderen, die van nature soo lange leefden, moesten mede na haer Ouders gematigde gestaltenis aerden: totter tijt toe, dat door veranderinge van eeuwen (door dewelcke gemeenlik alle dingen vergaen en veranderen) de menschelike nature begoft te krencken en te vervallen, en dat de tijt van 's menschen leven korter begoft te werden. In dien tijt hadden sy noch een sake, die haer mede te langer dede

dede leven, dewelcke ons nu veel ontbreekt; te weten, groote matigheydt in Spijs en Dranck, en van beyde luttel verscheydenhey. Want sy en wisten niet van so veel soorten van spijs; noch ook om deselve op alderhande manieren van leckerheydt toe te maken; waer door by ons veelderley siecken spruyten, en dienvolgende de doot dickwils veroorsaect wert: gelijk seer slichthelijck aengewesen is by den wijfen *Seneca*, in sijnen 95. brief. De Mensch alleen begaest zijnde met reden en verstant, leeft sonder reden, daer de andere Dieren, die geen reden en hebben, even-wel na reden en regel leven; en daerom is den tijdt van haer leven beter te bepalen, als van de Menschen. Daer wert ook vastelijck geloof, dat de kruiden en vruchten van dier eeuwen ongelijck van meerder kracht en voedsel waren, danse nuter tijt zijn, vermits datse uyt nieuwe aerde sproten en wiesfen, en niet uyt weecke en ongefonde gront, gelijk die tegenwoordigh is: want de font-vloet heeft haer vertigheydt veel benomen; en het zee water ettelike maanden daer op staende, heeft haer weeldige vruchtbaerheydt seer beschadicht. Sommige meenen, dat de Oude haer spijs al rauw gebruycken, en dat het vyer wel de voornaemste oorfaeck is van ons kort leven. Onder dese schijnt mede te zijn de *Milaensche Cardanus*, schrijvende in sijn 2. boeck de *Subtilitate*, dat het Vleysch van het vyer verdorven wert, en by aldien de gewoonte was rauw Vleysch te eten, dat sulx niet weynigh helpen soude tot een lang leven. Dat bevint men aen de Spijs die rauw gegeten wert, gelijk *Eyeren, Oesters, Honich, Melck, Olye, Boter, Kaes, Snycker, Salaet*, (waer van te sien is beneden in 't 1. Deel, 3. Boeck, cap. 3. 9. en 15. van de Schat der Gesontheydt.) die rauw veel beter zijn voor het leven, en de ghesontheydt, als gekookt. Want al is 't, dat het Vyer veel dingen menght, en uyt Swavel, en Quicksilver *Cinnabar* maect: so sचेhet het even-wel de selfstandigheydt der Voedselen, en ontoende het dick van het dun, verargert de selve. Hier op soude mogen schijnen gesien te hebben de outse Poeten (het welck de eerste Wijfen zijn geweest, hare leeringen in dicht stellende) die ons beschrijven, dat als *Prometheus* het Vyer uyt den Hemel gestolen, en op de Aerde (daer te voren geen Vyer geweest en was) gebracht hadde, de Goden uyt toornigheydt door *Pandora* alderhande ellendigheydt over den aerdtbodem deden uytgieten. Hier van heeft de *Griekische Poet Hesiodus*, in sijn boeck van de Wercken en Dagen dese verssen na-gelaten:

*Na dat Prometheus had de dievery bedreven,  
Soo wasser al verdriet in dit ellendigh leven;  
Want daer het eerste volck mocht rustigh henen gaen,  
Soo nam het aerische dal een ander wesen aen.  
Want siecke, moeyte, sorgh, en duysent ongemacken,  
Die quamen uyt de lucht op aerden neder-sacken;  
Siet daer, eylaas! den mensch in druck en stagen noot,  
En voor het leste spoock, soo quam de blecke doot.*

Dit volgende, seyt oock de *Latijnsche Poet Horatius*, dat magerheydt, koortschen, en alderhande siecken in de werelt gekomen zijn, na dat *Prometheus* het gestolen Vyer de Menschen mede-gedeelt hadde. De wijs-gerige *Diognes*, die werck maecten om weynig van doen te hebben, besocht (gelijck *Laertius* in sijn leven beschrijft) om rauw Vleysch te eten, dan scheidten daer haest uyt, wel lichtelijck, om dat hy 't door de ongewoonte niet en konde verdragen. Anders, seydt de gemelte *Cardanus*, en is 't Vyer voor de Spijs noch vorderlijck, noch nootfaelick. En de Menschen hebben liever een lekker, en kort leven gehad, als een langh op de wijze van de boeren, en wilde beesten. Nochtans hebben de *Cluyfenaers*, die haer in de woestijnen onthouwen, door het gebruyck van rauwe spijs de palen van haer leven verre uyt-gestreckt. Want die rauwe spijs, wanneer sy verteert wert, is veel beter dan de gekookte, als niet quaets treckende uyt het vyer. Dan hier most men sich van jongs op toe gewennen. Al wat wy nu eten, wert meestendeel door het vyer gekookt, het welck het beste en sijnste eerst uyt-treect (gelijck men siet in den *Brandewijn*, dat de voor-loop het krachtigste is) en doet vervliegen, eer dat het in ons lichaem ofte op tafel komt. Sulcx is daer aen te merken, dat den reuck, die wy met den wasslem van gefode ofte gebrade spijs in-trecken, ons niet alleen en verquickt, maer oock versadicht, gelijk in 't volgende Capittel uyt het exempel van *Democrius* sal blijcken, en oock te sien is aen de gene, die in de keucken lang over de Spijs gaen, dat haer den honger geheel vergaet. En dat men hier tegen soude werpen, dat *Ossen* en *Koeyen* geen gefode ofte gebrade en eten, en even-wel soo lange niet en leven als de Menschen; dient voor antwoord, dat de Menschen, alsoo sy boven alle andere Dieren het aldergematighste en volmaeckste lichaem hebben, gelijk in 't voorgaende Capittel is vertoont, soo behoorden sy oock soo veel langer te leven als hare volmaecktheyt grooter is; daer men nu in tegendeel siet, dat vele en ook verachte Dieren, in langdurigheydt des levens, de Menschen verre te boven gaen. Waer over de wijs-gerige *Theophrastus* stervende (*Seneca* noemt hier qualick *Aristotelem*, dewijl de selve in 't 5. Boeck van de telingen der Dieren op het 10. cap. schrijft dat de Menschen, naest den *Olifant*, de langst-levenste is van alle de Dieren) de Nature beschuldighde, dat sy *Herten* en *Kraeyen*, die daer niet aen gelegen was, lang leven; en de Menschen, die daer veel aen hing, een kort leven gegeven hadde: want indien haren tijdt lang geweest was, dat sy dan van alle konsten en wetenschappen volkomen kennisse souden kunnen bekomen hebben, gelijk *Cicero* betuyght in 't 3. Boeck van sijn *Tusculanische Vragen*. Maer de Nature te wil en beschuldigen, dat is een verschil, gelijk *Seneca* wel seyt, een wijs man niet beramende.

Hier beneffens staet noch aen te merken, dat *Alan*

de krachten der kruyden, plantsoenen, en steenen bekent waren (het welck sijn kinderen van hant tot hant van hem leerden) meer dan yemant sedert die tijt heeft konnen verstaen of begripen. Het was een groot behulp des levens, en der gesontheit, en om de siecken te genesen (alser eenige waren) 't gebruyck van slechte, ongemengde, en nochtans volkomen geneesmiddelen; nalatende de sonijnige vermengeling van *Ausimony*, *Quicksilver*, en diergelijke, die nu ter tijdt sonder onderlicheydt der siecken, van de Quacksalvers en andere dwalen tot groote schade des lichaems, en verkorting des levens ingegeven werden.

En dat meer is, in de voorledene eeuwen soo was des Menschen gesontheit en leven grootelicken geholpen en onderhouden door den loop des Hemels, en invloeyinge der sterren en planeten, die doen ter tijt jonstiger waren, als sy nu zijn: om dies wille datse soo veel *aspectum*, *conjunctien*, *eclipsen*, en andere *impressien*, gelijcke by de Sterre-kijckers genoemt werden, niet geleden en hadden, waer uyt dese veranderingen en vernieuwingen op 't aerdrick en d'elementen gesproten zijn.

Boven dese, en andere redenen, die uyt de nature souden mogen getrocken werden, behoort oock de oorfsake van 't lange leven, in dien tijde, toe-geschreven te werden de voorsienigheyt Godts, die het beliefsde dat de Menschen aldus lange leven souden, en dat de voor-seyde oorfsaken malkanderen behulpzaam waren: op dat het Menschelicke geslacht vermenigvuldigen soude. Wy mercken oock, mitsdien dat de Menschen niet soo lange leven en souden na de Sontvloed, als van te voren, dat Godt Noë in de Arcke liet gaen, en behiel meerder getal van mannen en vrouwen, dan hy in 't beginsel geschapen hadde, op dat de werelt binnen korten tijdt wederom bewoont soude worden. Die noch ten tijde van *Abraham* soo woelt was, datter geschreven staet, van hem en *Loth* sijnen oem, hoe den eenen het ledige lant ten Oosten, den anderen ten Westen tot sijn gebruyck in-nam, sonder yemants tegen-seggen: daer de werelt in de volgende tijt soo vermeerderd is, dat sy van Menschen krielt, en dat het schijnt indiender noyt oorlogh, pestilentie, of diergelijke plagen de Mensch over-quamen, dat de werelt den inwoonders te kleyn soude vallen.

Den oudt-vader *St. Augustijn* sprekende van dese dingen, seyt, dat ons voor-vaders meer voordeels hadden dan wy, niet alleenlick in gesontheit en lang leven, maer oock in groote, gelijk dat blijckelick is in menige boecken, graven, en gebeenten, die onder groote geberghen gevonden zijn geweest, in sulcker voege, dat men waerachtelick geloof, de selve te zijn gebeenten van de menschen, die voor ofte ten tijde van de Sontvloed leefden. De gemelte *St. Augustijn* seyt, dat doen hy was in *Utica* (een stad in *Africken* gelegen) aldaer 't gebeente van eens Menschen lighaem sagh, 't welck soo groote kaecx-beenderen had-

de, en so gewichtig was, als de beenderen van hondert mensche van sijder eeuwen. Hier op hebbē mischien gesien de Poëten, die ons veel van de krachten, ende ongelooflicke stercken van de oude Reusen vertellen. *Antonio de Guevara*, Raedt en Predicant van Keyser *Carel*, geeft, in 't 3. boeck van sijn Spaensche Brieven, reden, waerom de Menschen in voor-tijden grooter waren, te weten, om datse soo vroegh niet by en sliepen, alsoo de mans personen niet voor haer dertigh, noch de vrouwen voor haer twintigh jaren en trouwden; en dat men nu dat werck begint, eer men te degen bequaem, en tot behoorlicke jaren gekomen is, so dat de stoffe die tot de waldom gedyen soude, door het by-slapen verdaen wert. Maer volgens de getuygenisse van de Schijvers zijnder noch al in later eeuwen Reusen gevonden geweest. Want daer de lengte van den Mensch door de banck niet en gaet boven de seven voet, soo zijnder ten tijde van den Keyser *Augustus* vertoont een jongen met een meyt, die langer als thien voet waren. Onder de regeeringe van *Claudius* is een uyt Arabyen gebracht over de negen voet. Sommige Indianen (schrijft *Solinus*) zijn so groot, datse over een Olifant, gelijk over een paert, springen. *Isidorus* verhaelt, datter in de Westersche deelen een Dochter gevonden is van 50. cubiten: en *Zonaras* van een Vrouw, die de langste mans een half el te boven ging. Die in onse dagen van de nieuwe Werelt schrijven, maken mede van diergelijke gewagh. *Ant. Pigafetta* vertelt, datter by de Canibalen een Reus gesien is, die van den riem af, ons volck over 't hooft slack. In de Chinesche Historien lesen wy, dat in de Konincklike stad *Pagan* de poort-wachters Reusen zijn van vijftien voet, en dat de Koningh van *China* vijf hondert sulcke Reusen heeft, tot sijn lijf-wacht.

Wat de bepalinge van 't leven belangt, de selfde is mede van alle outheyt seer verscheyde geweest. Sommige meenen, dat de selve in 't begin was van 2242. jaren, dan wy en lesen niet dat yemant tot de 1000. jaren gekomen is. Want *Adam* selve heeft met sijn huylvrouw *Eva* maer geleest 930. jaer, haren soon *Seib* 912. *Enos* 905. *Cain* sagh sijn af-komst in den seven den graed, en leefde 910. jaer. Soo lesen wy oock in de H. Schrifture, dat *Malaleel* gekomen is tot 895. *Iared* tot 962. Dan al dese heeft *Methusalem* te boven gegaen, die 969. jaren out geworden is: dewelcke, als hem Godt, doe hy by de 500. jaren out was, seyde, dat hy wel een huys mochte bouwen, so hy begeerde, als noch 500. jaer te leven hebbende, gaf tot antwoort, dat hy om soo weynigh tijts geen huys en behoefde te maken, en hiel sich voort gelijk hy gewent was, onder de boomen en groente. Na de Sontvloed en heeft niemant die palen bereyekt, behalven alleen *Noach*, die boven de 950. jaer quam, het welck in de nakomelingen seer aigenomen heeft. Want *Lamech* leefde 777. jaer, *Sen* 600. Vele eeuwen daer na *Abraham*, al was hy maer gekomen op 175. jaren, soo seyt

even-

evenwel *Moses*, (die selfs 120. jaer out geworden is) dat hy in goeden ouderdom, en vol van dagen overleden is; soo dat die jaren doen al veel waren. Sijn soon *Isaac* leefden 180. jaren, en *Jacob* weynigh meerder, *Levi* maer 137. en hadde noch sijn gesicht, en tanden, het welck *Moses*, als een bysondere genade, en wonder aen-tyeckent. Ten tijde van den Priester *Heli* waren de tijden soo verkort, dat hy in sijn 98. jaer al blind, en ongevalligh uyt sijnen stoel doot viel. Siet van andere *Plinius* 7. Nat. 48. En al is 't, dat oock de nieuwe Schrijvers, en onse Oost-Indischvaerders getuygen van eenige die over hondert jaren, gelijk onlangs een in Engelandt, ja *Alvarez*, van overjde 150. jaer geleefte hebben, soo gebeurt sulcx evenwel seer selden, en wy bevinden inder daet, dat den loop van het lang leven der Ouden al over lange tijt gestuyt is. *Solon*, een wijse van Athenen, heeft het Menschen leven bepaelt met 70. jaren. Alsoo seyt *Moses*, en naer hem de Koninglicke Propheet *David* in den 9. *Psalm*, dese woorden: Ons leven duert seventigh jaren: „wannert hoogh komt, so zijn 't tachtentigh jaren: „en wannert kostelick geweest is, soo is het moeyte „en arbeyt geweest; want het vaert snel wech, als „vlogen wy daer van. Hierom beklacght hem. schrijft *Seneca*, het meeste deel van de Menschen over het ongelijk van de Nature, dat wy voor een kleyne tijt geboren werden, dat onse jaren haestigh door-loopen, so dat het leven, behalven in seer weynige, dickwils op-hout, als het maer begonnen heeft.

De machtige koning *Xerxes*, als hy sijn groot leger overfien hadde, schreyde daer over, om dat soo veel duysenden soo haest fouden komen te sterven. Het welck seer aerdig uyt-gebeelt wert in den Spiegel, van Heer *Jacob Cats* met dese versien:

Men houdt dat *Xerxes*, op den dagh  
 Als hy sijn grooten leger sagh,  
 Als hy sijn ruyters over-al  
 Sagh draven in het groene dal,  
 Stont treurigh midden in het heyt,  
 En sloegh sijn hoofst en oogen neer;  
 Men sagh genoegh aen sijn gebaer  
 Dat sijn gepeys was wonder swaer;  
 Een van den raedt, een destigh man,  
 Die vraeghter hem de reden van,  
 Die vraeght wat datter is gebeurt,  
 Dat soo een machtigh Prince trewt,  
 Daer hy geen man in 't leger siet  
 Die hem niet lijf en leven bier.  
 De Koningh sprack: Ick sie de macht,  
 Die niet als mijn bevel en wacht;  
 Ick sie hier menigh dapper helt  
 Sich moedigh toonen in het velt,

Ick sie het, en noch even-wel  
 Soo baerttet my een droef gequel;  
 Want segh doch eens, na hondert jaer.  
 Waer salse zijn dees groote schaar?  
 Eylaes! verfloven als een kaf,  
 Eylaes! verschoven in het graf.  
 Dit sey de vorst, en tot besluyt,  
 Soo bersten hem de tranen uyt.

Dit dan aldus zijnde, moet een yegelijk vermaent wesen, dat hy dit leven, het welck van sijn selven soo kort is, door quade en ongeregelde middelē niet meerder en verkorte: maer dat hy veel liever alle neerstigheyt en forge aenwende, om door matigheyt en soberheyt, ter eeren Gods en tot dienste van sijnen evennaesten, de kortheyt van het selve soeckt uyt te strecken, en, soo veel mogelijk is, te verlengen.

### Of het Leven door de Konste ofte eenig middel verlengt kan werden.

#### Het IV. Capittel.

**H**ET is een hart geschild, en over lang gedreven,  
 Hoe ons de gronden staen van dit ellendigh leven,  
 En of God aen den mensch, als door een stale Wet,  
 Sijn dagen heeft bescheert, sijn palen heeft geset:  
 En of hy met beleyt, en door besette reden,  
 Een vaster leven-kracht kan brengen in de leden,  
 Dan of een yders tijt soo vast versegelt staet,  
 Dat hem geen kunst en helpt, geen hinder oyt en schaat.  
 Hy die van al het stuck de gronden soeckt te kennen,  
 Die tale naer het Werek van al te soete penmen,  
 Die onse Beverwijck te samen heeft gebracht,  
 Daer wert het diep geheym getogen wyter nacht.  
 'T is dan mijn voorstel niet hier dieper in te treden,  
 Want tot soo grooten werek behoefi een langer reden;  
 Maer om hier kort te zijn, soo segh ick beden dit,  
 Een yder nemet op tot sijn bescheyden wint:  
 Het cynde van de mensch n aen den mensch verholen,  
 De middels even-wel zijn yder een bevolen;  
 Ghy doet wat u betaemt in sieck' en ongeval,  
 En weest dan voort getroost hoe Gods het schieken sal.

**I**ndien de Nature ons Lichaem, gelijk het van Godt almachtigh geschapen was, hadde konnen onderhouden: soo en soude geen *Genes-konste* in de werelt van noode zijn geweest. Dan alloo het selfde niet alleen door inwendige en aengeboren oorfaken de verganckelicheyt onderworpen is, maer oock gestadigh van buyten besprongen en beschadicht werdt: soo iller nootzakelick een Konste gevonden, om de Sieckte te genesen, en de Gefontheyt te bewaren, en dien-volgende 't Leven, het welck kort is, door goeden