

節制論（講義ノート）

近藤良樹

（目次）

1. なぜ、節制をいう必要があるのか
2. 何を節制するのか—欲望（欲求）をか？
3. 快楽—節制の対象は快楽か？
4. 節制は、快楽への欲求を、理性的に抑制する
5. 中庸としての節制の具体的なあり方

キーワード：節制、抑制、忍耐、快楽、不快、美味、欲求、食欲、性欲、麻薬、ギャンブル、貪欲、贅沢、過食、肥満、不倫、エコ、ダイエット、健康、禁欲、無欲、満足、謙虚 temperance, perseverance, pleasure, pain, stoicism, epicurean, appetite, diet, health, ecology

1. なぜ、節制をいう必要があるのか

1-1. そもそも、節制とは？

1-1-1. 節制は、古来、食欲・性欲とその快楽について言われてきた

節制というと「食」と「性」のそれが想起されることであろう。古代ギリシャのアリストテレス（『ニコマコス倫理学』）の昔からこの二つが対象であった。かれは、節制 (sōphrosunē) を、食欲と性欲という動物的快楽の抑制にとらえ、これを触覚の快楽に対する中庸の対応と特徴づけた。食の快楽も「のど越し」にあるから（口に味わうだけで満足するのなら肥満せずすむ）、これも触覚に関するものと解した。

中世のトマス・アキナス（『神学大全』の節制論）は、それを踏まえて、節制 (temperantia) の対象が食と性になる理由として、このふたつが生保存の根本欲求になる点を強調する。ひとと動物もその個体の存続には、食欲がなくてはならない。種の保存には、性欲がいる。この栄養摂取と異性生殖の実現に褒美としてもたらされるのが快楽で、快楽の褒美がない

と、おそらく、個体の生存も種の保存も困難となる。節制は、この動物的な根本欲求とその快楽を人間的な生にふさわしくなるよう理性的に制御するというわけである。

1-1-2. 快楽追求は、限度を超えると有害になる

鮭の産卵のように、生殖を目的にした行為のみに性の快楽が伴うのなら、さして問題にならない。だが、ひとは、生殖無視でその快楽を味わうことができるので、つい、この快楽のアメだけを味わうことになって、過多の性的営みを求めてしまう。ときにその快楽追求はみだらで社会秩序をみだすようなことにもなる。食の方でも、栄養補給完了で即「おいしさ」の快が停止するのなら、過剰摂取はしないですむが、その反応は遅れる。それ以上に、過去に蓄積した過剰な栄養は「満腹感」に関与しない。過剰に過剰を積み重ねるとたちまちに肥満となる。快楽への欲求を意識的に制限する必要が生じる。

1-1-3. ひとには、自律的意志があつて欲求を制御できる

ひとはホモ・サピエンス（知のヒト）で、知性・理性をもって自身の身体を制御し、意志（実践理性）において、食や性への快楽欲求の抑制もできる。日頃は、「自分は甘いものに目がなくて」と甘えていても、そのケーキに猛毒が仕込んであることを知ったら、理性の命じる通りにして決してケーキを口にすることはない。ひとは本質的に理性的な存在である。

自覚することは少ないが、誰でもが何らかの程度、節制している。生まれたときは、母親をたたき起こしてまでも食欲とその快楽を充足させているが、いつのまにか、空腹を抑えることを覚えて、日に三回の定時の食事にと限定し、しかも、おいしいものだけではなく、身体のためならとまずいものも口にしている。性欲は、適齢期になると大きくなり、種族保存（その実、快楽追求）に熱をあげることになるが、社会的に許容できるやり方に限定して、みだらでなく社会秩序に沿うようにと禁欲的になれるのが人である。

1-1-4. 節制は、食と性のみでなく、快楽を目的にした営為一般にもいう

近年の節制（temperance）運動というと米国などでは、ダイエットが問題になる以前には禁酒とか禁煙が流行した。アルコールやタバコ、あるいは大麻などの麻薬は、食や性の欲求と同じく、快楽がその目的となる。食・性への節制とは異なり、それらの摂取を禁じてもなんら生に悪影響はないし、中毒になりやすいことでもあり、ほどほどの節制であるよりは、禁止の禁欲主義の運動であった。酒などの麻薬は、食・性と同じく快楽を追求するもので、快楽欲求の抑制として節制運動といわれたのであろう。

古くはタバコはなかったし、アルコールや麻薬も非日常のもので、生の健全さを損なうまでの常習は一般的ではなかった。だが、近代は、常習を可能とする豊かな社会になり、生の健全さを損なうまでになった。禁じたり節したりする必要がでてきた。快楽には、のめりこみややすく、これが目的となるものには抑制の必要となることが多い。パチンコや競馬などのギャンブルも快感抜きには成り立たないもので快楽を目的にしているものであろう。いまの時代の節制は、食と性の快楽欲求の抑制にとどまらず、酒やタバコ、さらにはパチンコなどの遊びの快楽までを包含したものになっているように思われる。

1-1-5. 節制の定義

われわれの時代の節制は、基本的には、古代ギリシャ以来の節制論をふまえつつも、少し拡大して、つぎのように定義できるのではないか。節制とは、「食欲・性欲あるいは麻薬

や遊興・娯楽等、快楽を目的とする欲求への耽溺で、生の健全さが損なわれるような時に、その欲求を理性でもって適正なものにと抑制して行くこと」であると（食の「美味しさ」や遊びの「楽しさ」は、一般的には「快楽」とは言わないが、節制という「快楽の抑制」となるから、快感情全般を本『節制論（講義ノート）』では、快楽で代表させておきたいと思う）。

1-2. 現代の節制事情－歪んだ豊かさ－

1-2-1. 飽食の時代

つい最近になるまで、飽食は、特殊なハレの日以外は無理であったが、いまや庶民にも富の余裕ができ、毎日が盆や正月のご馳走である。テレビは、美食をあおり、贅沢をあおる。「衣食たりて、礼節を知る」と高度な文化的な活動に向かうのではなく、「大西洋のマグロだ」「広島ラーメン」だと、「食べる」という動物的レベルの話題に終始することがこの国のテレビでは多い。

食の快楽で人を釣ることも未だに横行している。もてなしといえ、なんといっても食である。贈り物も食品が多い。基本的には、魚を釣るのと同じで、文字通りの「餌」をもって、未だにひとが釣られる。個人の精神的に高度な生活は、各自でそうとうに異なり、将棋をしないものには、高価な将棋盤も無用の長物である。が、食は、万人に強い快楽で、かつその快楽「おいしさ」も、相当な共通性をもつ。モロッコ人においしいケーキは、日本人にもおいしい。ともに快く楽しむには、将棋では無理で、食が効果的なわけである。

1-2-2. 性の抑圧からの解放の時代

快楽といえ、性のそれもひとを魅了してやまない。食と違い性の営為は、個人の生そのものには資するものがない。そのため、異性生殖の動物では、種族保存に駆り立てるため、生殖が快楽になるようにと、自然から仕組まれている。素朴な時代の宗教では、性は、生産の源・原型とされ、生殖器に似た山や穴は聖なるものとして崇拜された。が、高度な救済宗教では、その救済者は、父か母に模され、ひとは、その子供として、非性的な存在であることに徹底し、性的なものは嫌悪されるようになった。等価交換を好む人類の心性は、大きな快楽を絶つこと（断食や性の禁欲）でそれに見合う大きな価値を獲得できるとも思った。また、真の安楽・安心は、欲望を消滅させることで実現されるので、性的欲望も、ことに強い欲として、その退治が肝要ともみなされた。

近代は、この宗教的束縛を脱して性的禁欲を否定し、これを人間の根源的な欲求として肯定的にあつかうようになった。性の解放ということで性的に挑発するもの（下着類から卑猥な言動まで）が寝室をでて巷にあふれ、無秩序な性行為にも寛大となった。しかし、性の解放は、行き過ぎると社会秩序を乱し、種の適切な保存に否定的影響をあたえることともなる。節することが必要となる。

ただし、その性的逸脱は、多くが社会的精神的なもので、節制の主眼を身体的生の健やかさにあるとみなした場合には、そういう「節制」の領域とは、ずれることが多いかも知れない。社会的問題としては、「節度」「節操」「貞節」等になり、「誠実」とか「忠実」等の社会関係の徳目のもとで考えられるべきものになる。

1-2-3. 欲望を駆り立てる資本主義の産業

ヘーゲルは、近代の市民社会を「欲求の体系」と特徴づけた。自然社会とちがいで、欲求・

欲望は、かき立てられ、異常なまでに肥大化している。商品社会では、欲しい物を自身でつくるのではなく、得意なものを生産してこの物売り、その売ったお金で自分の欲しい物を手に入れる。お金があれば、どんなものでも手に入れることができる。お金は、欲求を無際限に拡大していく。売れることが大前提なので、ひとが欲しがるとなると作り、ひとの欲求を掘り起しても行く。新しい商品が、したがって新しい欲求がつぎつぎと創造される。

節制の対象となる欲求についても同様で、お菓子屋さんは、売れるようにと、おいしいお菓子を作りつづける。安価においしいものが与えられ、ひとは、過食であると知りつつ、おいしさに引かれて、これを口にして、肥満体になっていく。性欲も当然、利用されるが、近年これに顕著なのは（性欲充足のサービス産業が性に人を向けるだけではなく）、CMに目を向けさせるため美男美女の性的魅力を利用することである。性が売り物ではない食品から自動車のメーカーまでが一日中性欲を挑発しつづけている。

生産者は、売れなければ、その生活が成立しないので、その生産物への欲望をかきたてるようにと宣伝をし、過剰な消費へと仕向ける。個々には消費者がだらしなく節制の意志が弱いのであるけれども、大局的には、生産の体制に、「欲求の体系」に問題があるといわなくてはならない。「鶏肉の欲しいひとは、自分たちで鶏を殺害し羽をむしらなくてはならない」と法規制されたら、つい最近までそうであったように、よほどの日以外では鶏肉への欲求は抑制するであろう。節制の対象に関しては、タバコの宣伝はすでに規制されている。しかし、甘いお菓子や清涼飲料の放置がダイエットには大問題である。

1-2-4. 大衆化

現代は「大衆」の「大量消費社会」である。その消費内容は、さしあたりは高度化するよりは、平準化して横に広げられたものになる。それほど余裕はないので、高級な芸術とか学問等の活動にまではなかなかいかない。衣食住の大量生産・大量消費である。極端をいえば、多数を獲得するために、文化的な底辺にあわせることが、マスコミと産業では主流となる。

わが国のテレビには、食と性の番組が多い。万人に共通の動物的生の欲望をかきたてて注目させようという番組である。性的な満足は想像のうちでも得ることが可能なので、不倫を疑似体験させてくれるドラマには老婆も美女になってチャンネルを合わせる。食の快楽は、残念ながら想像だけでは不可能で、老人は入れ歯を用意してはならない。CMのそそのかすチョコレートやコーラを肥満の孫と一緒に口に頬張りながら、フランス料理の番組を堪能する。ドラマの性的疑似体験は無害でときには高尚ですらあるが、食欲の充足の方は、夢ではなく現実なので、過剰な栄養摂取を結果する。食の節制が、ダイエットが国民的課題となっている。

1-2-5. ホモ・ルーデンス（遊び人）を作る現代社会

節制の主対象である食と性は、快楽を目的にして展開する動物的生の根本欲求になるが、これ以外でも、快楽そのものを目的にするものがある。酒・タバコなどの麻薬類がこれである。脳を麻痺させたり、快楽を司る神経に直接働きかけて、快楽を得るのである。その常用や多用は、生のかさを損なうことになり、節制がいわれ、中毒ともなれば、禁止・禁欲が必要になる。

喜怒哀楽の社会生活のもとでの快楽、たとえば、喜びとか楽しさでは、食や性のそれと

ちがって快自体は目的にはならない。目的は、価値物の獲得であり、それに時々喜びの快感が伴うのである。だが、実生活を離脱した遊びとか趣味の場合には、楽しさ・喜び自体が目的となる。価値物獲得も楽しくなければ、遊びではこれを中止する。近年は、余裕ができており、多くの者が遊び・趣味に時間をさく。したがって、喜びや楽しさの快が求められ、これに夢中となって麻雀やパチンコなどのゲーム・ギャンブルでは、社会生活の健全さを損ねるまでの者も出てくるようになった。遊び・趣味についての節度が必要となった。これも、快楽に耽溺する点では、食や性のそれと同一であり、その欲求と快楽を理性的に制御すべきものとして、節制の精神のうちでの問題になっているように思われる。

1-3. 歪んだ節制

1-3-1. 我慢（意志）ぬきの節制

昨今の食の節制では、努力する意志を介さないものが多い。食の欲望は強く、これを制御することは、むずかしい。しかも、食では全面禁止の方法は取れない。性欲は、一生これを満たすことなく純潔を守り通すひともいるが、食の場合は、死の直前まで一生、節食・節制する以外ない。

食の欲求は満たし飽食しつつ、肥満はしないという方法がとられがちになる。低栄養のものが好まれる。牛や馬は、低栄養の草食なので、草原で朝から晩まで食べつづけるが、それをまねるわけである（しかし、自然的には、高栄養だから「おいしい」のであって、おいしくない低栄養のもの（たとえば野菜類）をたくさん食べるだけでは満腹しても満足感は得られない。おいしいもの＝高栄養のものを過食しがちとなる）。

食欲を減退させる試みもする。我慢するのはでなく、欲求を低くするのである。欲求を小さくすることは、いいことだが、自分の意志でそうするのではなく、薬で病的に他律的に食欲を減退させるのである。我慢するという、ごく単純で明快な節制の王道がでる場面は少ない。

1-3-2. 節制も産業に

ダイエット食品というのがある。これは、極端をいえば、魚の疑似餌と同じで、栄養のない栄養（食品）というナンセンスである。過剰な栄養摂取を避ける大原則は、食べるのを少なめにすることである。だが、ひとは、食の快、おいしさにひかれ、これを満たさずにはおれない。欲を満たしつつ、栄養摂取だけを制限しようと試みる。その人為には、工夫があるので、なんでも商売にする現代の資本制は、この食の節制も産業にする。

まず、第一に、節食を紹介する情報がお金になる。ダイエット本といわれるのものが本屋にならぶ。苦労なくこれに成功したという体験談が好まれる。ダイエットが産業になるのは、だが、なんといっても、低栄養食品、無栄養食品の生産においてである。カロリーの少ない甘味料など、ごく当たり前のものとして生活のなかに入り込んでいる。低カロリーのものが、少々高くても売れるので、生産者は、贅沢な消費者の好みにあうものをと食材がしに懸命になる。食欲を抑えたり、栄養吸収を妨げる食品・薬品もある。

ダイエット産業そのものではないが、胃を小さくしたり脂肪を抜き取る医療も、この傍系にはいる産業になろう。健全なエネルギー消費ということでは、水泳などの運動をすすめるスポーツジムとかヨガや太極拳の教室も、節制の産業の傍系になりそうである。

1-3-3. 大衆化した節制

つい最近まで、わが国では、ダイエット・節制を説く必要はなかった。肥満しているのは、一握りの富裕層に留まり、あとは、栄養不足で痩身だったからである。だが、いまや、恵みから排除されているホームレスでさえも肥満気味である。食の節制は、国民的課題となっている。

一方では景気のために消費・浪費をすすめつつ、他方で、肥満で不健康になり医療費もかさむので「節制を！」と説く。生産者側は、購買意欲を高めるために、よりおいしいものを生産することに懸命である。お菓子はもちろん、果物も、糖度が高ければ高価格商品になるというので、甘みの強い、おいしい果物を作ることに努める。最近では、トマトですら、あまくて、「種無しサクランボ」かと思われるようなものまで登場している。おいしく、しかも安価ということで、「食べ過ぎるな！」という節制の単純明快な原則は、明快ではあるが、強い意志を必要とする。

食について飢えることを心配せずにすむ良い時代なのであるが（これは中・先進国の話で、世界の70億人のうちで、なお飢餓に近い状態に何億人もがあえいでいる）、節制の意志すらも蕩かされてしまい、「過ぎたるは及ばざるがごとし」という状況になって、清貧のむかしを懐かしむ人も出てきている。

1-3-4. 美意識・価値観の転倒

最近では肥満を醜いものとするが、かつてはそうではなかった。「美」という漢字は、羊が大きいこと、太った羊を美としていた。干からびた蛙のような痩身の人間よりは、ふくよかでみずみずしい者の方が美しい。飢えることがしばしばの時代には、太鼓腹の布袋さんは憧れで、痩身というと、醜く嫌悪すべき貧乏神や死神であった。だが、太鼓腹の人を見る現代人の眼は、自堕落な醜いものという批判的な眼差しである。むしろ、細めの方を理想とする。一面では、これは、正解であろう。かつては庶民は飢えて痩身であったが、現代は飽食の時代で節制して過食・肥満にならないような日頃の努力が必要とされる。肥満は、だらしないものと映る。

痩身の方が好ましいこととなったのであるが、これはこれで、行き過ぎになっていることも少なくない。思春期の女性は、出産に最適な年齢だからふくよかな身体をもつべきであろうに、逆にどの年齢よりも痩身に気を使うことが一般的となっている。母親になるのはいやで、小鹿のような少女でいたいということなのであろうか。神経症は身体に心を表現するが、精神が、土台の身体を表現手段として過食・拒食をしていることもある。ここでは、肥満も極端な痩身もこころの病いの表現である。節制が効かないのは、その意志が薄弱だからではなく、こころの奥底からの拒否や抗議の鬱屈した情念が強烈な力で迫ってくるからである。

1-3-5. 性生活の節制は、あまり問題にならないのかも

トマス・アキナスの節制論（『神学大全』cf. II-II, q.154.）は、性の節制の具体について、結婚生活での健全な交わりを適正として、それ以外の不適切な相手、つまり人妻とか未婚、近親等での禁止を、まずはいう。だが、これらは、節制する、節するというよりいづれも厳禁であろう。マスコミによれば、不倫は巷に満ち満ちているかのようなのであるが、実際は言うほどのことではないのではないか。水商売とか一部の芸能人では少なくないのかも知れないが、私の知る限りの周辺ではそういう類いの話は聞いた事がない（不倫などは二人のみの秘事であり、不粋な私などには噂も伝わって来ないという面もあろうが）。テレビ(ニ

ューズやドラマ)では毎日殺人でにぎわっているが、一般人においては「人を殺してはいけない」と戒める必要がないのと似た状態ではないのか。

さらに、トマスは、異性でなく同性とか動物と交わったり、自分自身と交わること(自慰)等を問題にする。だが、動物と交わるとか、同性と交わることは、節制・禁欲しなくても、そういう欲求自体をもっていないのが一般である。自慰は、自他への害悪はなかろうし、いまの時代とやかくいうことでもなかろう。マスコミは人の気をひこうと同性愛者を重用したり、不倫だスワッピングだ等と性的逸脱に触れまわっているが、そういう逸脱ということでは、性の節制は、現代の一般人においては、あまり現実的な問題にはならないかも知れない。

1-3-6. 健全な節制の追求へ

われわれは、飽食の時代に生きている。欲望をそそのかされるままに生きたのでは、過食になる。おいしいものが過剰に与えられるので、選り好み・偏食もすすみ、栄養の偏りも度を強めてしまう。結果は、肥満のみではなく、飽食のなかで栄養不良になったり、生命を縮めるようなことも生じてくる。「生活習慣病」が言われているが、これも、多くは長年の偏った飽食が原因である。

肥満は、各人のところがまえひとつで、解消可能である。ごく単純なことで、「節食」するだけでよい。「腹八分目」をところがけるのみで、簡単に解決できることである。量的に八分でやめて我慢し、質的にも、禁欲ではないのだから、好物の甘いものもほどほど八分目ぐらいは満たしながら、節することである。ところがまえは、ごく単純明快なものであるが、ひとは、快樂とその欲求によわいもののように、しかも、これが社会から日々かき立てられていると、一層、これにひかれて不摂生を続けてしまう。

酒・たばこの快は、ストレス解消・気晴らしに効果があるが、ほどほどの節制を維持できない場合は全面禁欲する以外ない。快樂が目的の麻薬類は、中毒し生を損ない廃人に至らしめることにすらなるから、その限りではこの快樂に耽溺することははじめから禁じなくてはならない。

快樂抑制の節制は、生の健やかさを目的にする。酒・たばこ・麻薬類が、少しの量でも健全さを損なうのであれば、節制は、量的にゼロに、つまり、全面的禁欲を求めることになる。節制は、ものによっては、その享受量をゼロにした全面禁欲をも含むことになるといわねばならないであろう。

遊興・娯楽も射幸心の強いものは、本業の生を崩す。ゲームの勝ちでの欣喜雀躍の快は、それ自体は、無害であろうが、そのことに耽溺し仕事がおざなりになるようでは、生の健全さを損なうものになってしまう。ほどほどにと節制することの困難なゲームや賭け事は、それへの欲求を根から断って禁止することであろう。

2. 何を節制するのか—欲望(欲求)をか?

2-1. 欲望か、快樂か

節制は、欲を節するのであろうか、快を節するのであろうか。節制は、なんらかの形で欲望・欲求を制限する。だが、放埒な快樂主義を否定するのであり、快樂を節しているともいえる。

食欲は、おいしさの快への欲求であり、快がなく不快になれば、食欲は消える。快が欲求を可能にする。逆に、食欲があるから、おいしいという快は可能になり、快は、欲によっているのである。快と欲は、相互前提的である。だが、欲と快は、別ものでもある。欲自体は不満足状態にあつて快ではなく不快であり、他方、快は、もう充足してそのことでの欲をいだいていない。しかも、欲が快を求めることにならない場合もある。所有欲の関心は、所有にあり、快（喜び）は、目的にならない。快が伴うことがなくても、所有を欲する。

節制は、一体、欲を制すべきなのか、快を制すべきなのか。あるいは、両方を制することが求められるのか。

そもそも、欲とは何で、快とは何になるのか。

2-2. 欲とは？

欲には、欲望・欲求、意欲・食欲など色々あるが、さしあたり、欲一般、「欲しい」「欲する」とは、次のようなステップ・プロセスをもったものになるのではないか。欲は、a) 価値ある物事を見出してその自身への欠如を意識し、b) これを我がものにしたたり、思い通りにするために、c) 心をよせ、その価値享受を想像しつつ、d) 享受や取得を現実化する積極的な心構えをもつことであると。

「ケーキが欲しい」という場合、a) まず、ケーキが好ましい価値物として念頭に置かれ、それが自分に欠如していることを意識する。b) そのケーキを前に、その欠如をなくしたい、つまり「買いたい」「食べたい」と思い、c) 観念的に身近にひきよせ、そのとろけそうな甘さに想像をはせつつ、d) ケーキを取得したり口に入れるための具体的な行為にと動く心構えをもつのである。

欲求は、価値あるものの獲得と同時に、逆の、自分からの「反価値の除去」も欲する。上の a) の「価値」の欠如の意識のうちに、自分からの「反価値の除去」という「価値」の欠如していることを含めることができようが、別にした方がよいかも知れない。別にするとしたら、a) の価値の欠如の意識のところは、マイナスの反価値状態の意識になり、b) は、我が物にするでなく、マイナスの状態を排除するということになる。

2-2-1. 欲求・欲望そのものは、充たされていないのだから不満で不快

欲は、自身のうちに、価値あるものについての欠如（あるいは反価値物の侵蝕・侵害）の意識をもち、これを補いたい（あるいは反価値物の排除をしたい）と思い、その状態に不快感をいだく。プラスのものが欠如しているので獲得したいと言う場合と、マイナスを除去したいという場合があるが、生の切実度が高いのは、後者になるのが普通であろう。有害なものに侵害されているのだから、そのことを知らせる苦痛は大きく、それを除去したいのにできてないという欲求での不快感も大きくなる。

有害物に侵害されたマイナス状態をなくして無害化したゼロをと欲求する場合、欲求充足で苦痛はなくなるが、快の方は、かならずしも顕著ではなかろう。侵害による苦痛の状態から、この苦の除去という欲求を実現することで、その苦痛は無化し安堵する。この安

堵は、快であるが、苦痛がなくなっただけのことで些細であろう。欲求を動かすものは、この安堵の快自体ではなく、苦痛の方になるだろうか。

これに対して、目の前にプラスの価値物を見出しこれの欠如を意識して、これを我が物にしたいという欲求がある。その欠如状態は、欲求不満は、苦痛となるほどのものではないかろう。獲得したらプラスとなるが、それがならない状態は単に無・ゼロにとどまり、その不快は、有害なものの侵害の苦痛とちがひ、小さくて済むことであろう。食と性の欲求が得るプラスの状態は、栄養物の獲得、受精であるが、主観的な目的としては快楽になる。快楽に魅されてその快楽に駆り立てられるのである。

2-2-2. 充足までには距離があり、媒介が必要

欠如するものがあつたとしても、これが即、満たされるのだとしたら、欲求は不要である。「欲しい」と思うひまもなく充たされる。呼吸は、マズローでは、生の根本欲求にあげられるが、ふつうには、欲求などではない。だれも、呼吸したい、空気が「欲しい」と思うものはいない。即、充たされるからである。

だが、これが妨げられるときには、「息がしたい」と大きな欲求になってくる。欲求は、欠如とともに、その欠如の補いが直ちにはできないところに成立する。欲求とその充足の間に距離があり障害が存在するのであり、そのことを意識してその間を結ぼう媒介しようという主体の営みが挟み込まれているのでなくてはならない。

2-2-3. 目的となるもの—価値物と快—

欲求は、その欠如する価値物を補い獲得しようと、これを目的として立てる（排泄の欲求のように、反価値物の除去・排除を含む）。その目的物獲得には、しばしば褒美として快を伴う。高度な社会生活の欲求では、価値ある物＝目的が主要な対象となり、その達成にともなう快感は付随するだけである。

食欲・性欲では、主観的に快楽を目的にするが、他の欲求同様に、その欲求の客観的対象・目的物をもつ。食の場合、食べ物であり、性の場合、異性である。後者では、主観的な目的の快楽がもつばらに意識されることもある。麻薬の場合は、もっと、主観的な快楽のみが目的として意識されることである。

欲求が価値物（目的）を見出すのだが、逆の場合もある。価値物を見つけて、これへの欲求を生じ目的化することもある。食欲・空腹が、何かいいものはないかと適当な食べ物を選択していくのだが、逆に、おいしそうなケーキを見つけて、これへの食欲を生じることもある。

2-2-4. 目的達成（快楽享受）を想像し理想化し、これに引かれる

「欲しい」と思っている状態は、目的（例えば、ケーキ）の取得を描くが、そのうちでは、さらには、その享受、それを食べて食欲を満たす快をも想像していく。

想像に集中すると、欠如の現在、現実への意識はお留守になる。目的達成の時点での否定的な側面の想定も欠いて、価値物（目的）の理想化がなされる。そのすばらしい享受を想ってこれに引き付けられた状態である。目的達成においては、現実にかえり価値物の否定面も体験するので、幻滅する。だが、引かれ魅了されている段階では、「あばたも、えくぼ」である。逆の「食わず嫌い」もある。負の過剰なその想像も現実が解消する。

2-2-5. 欲求は、その充足を目指す実践的な心構えをもつ

ケーキを「欲しい」ひとは、ケーキのとろけるような甘さを想像してうっとりとしてい

るだけではない。それを現実的に自分の口に入れることを目指す。想像的享受にとどまるのではなく現実的享受へと、観念から実在へと進む心構えをもつ。

目的となるケーキの像は、自身の意識のうちにある観念である。欲求は、この観念を実在化することを求める。食欲は、「絵に描いたもち」ではおさまらない。快の想像を快の現実的享受にまでもたらそうとする。目的実現への実践的な心の構えをもつ。性欲の充足も想像だけではもたらされない。自分で充たす（自慰）としても、やはり、現実的身体的快楽へと向かう。

「欲する」、「～したい」の欲求は、自らがすすんで積極的に目指すものを招き、推進していく。その実現への妨害・障害・距離を乗り越えて、目的へと自発的に向かっていく内的な推進力をもっている。

目的達成のためには、それに至る手段をたどっていくことになる。手段は、目的実現への懸け橋であり、目的観念を実在化するための実在のプロセスである。

2-3. 欲求の多様なあり方

長期戦をきらう「兵法」の一般とちがい、節制への戦いはしばしば一生の長きにわたるが、敵を知り、自己を知ることが必勝の要である点では兵法一般と同一であろう。欲求という敵のしたたかさを知り、欲求する自己の愚かしさを周知することが必要である。

欲求は、求める内容に応じて性欲・食欲等その質を異にし、生命の成層に応じて異なった欲求となり、その強さ・持続のあり方等の量のちがいをもつ。さらに、理性意志の介在の程度、自律・他律のちがい、個人と社会・時代での欲求内容の違い等々も問題となろう。

2-3-1. 欲求の強さや持続性のちがい

食欲には、ふたつの相が区別される。ひとつは、食べ物自体が不足していて何でもいから食べて「飢え」を充たしたいという個体維持のための必須で強力な、いわば、第一次欲求である。もうひとつは、おいしいものが欲しいという、恵まれた者たちの第二次の選択的欲求である。節制がいわれるのは、後者のレベルでのことである。

高度の精神的な欲求も「飢え」「渇き」といった強い欲求になることがある。希望をふさがれた暗黒の「絶望」では、光を渴望して闇夜のなかで苦しみもがく。希望など高度の欲求でも、食欲と同様、人間的生に不可欠の基礎的第一次欲求と贅沢に属する第二次欲求が区別されうるであろうか。自身、五体満足なら身体的には満たされているのであり、そのうえに美人でないことを不足に思うのは、第二次の贅沢な希望である。

欲求は、常時あるのではない。欲求と見なされることのある呼吸は常にしているが、常には自律神経で行っていて、「したい」「したくない」の欲求のそとにある。心臓や胃では、随意の部分がないので、鼓動欲とか消化欲はいわない。呼吸も欲求になるのは特殊限定的で、「息がしたい」と意識し随意になる時にのみいえるものであろう。はじめから自覚的に展開する食欲とか希望といった欲求も、機に応じ必要に応じて意識にのぼってくるもので、意志の制御はそれをとらえて行われる。

欲求は、多くは断続的に持続する。息を止めていると呼吸欲は休むひまなく連続的に猛烈に強まるが、睡魔（睡眠欲）は、断続的に大きくなって襲う。性欲は、発情期以外は無化している動物も多い。ヒトではいつでも欲情をいただけるが、外的挑発がなければ、一生、無しで不充足感もなく安楽でありうる。食欲は、ひとの場合、草食動物に近く、毎日食べ

たくなり、日々に栄養の充足をと空腹感を抱く。また、美味な（快となる）ものの出現に応じて臨機に食欲をいただく。食欲は、かなり可変的で、断食などにも速やかに適応できる。

2-3-2. 充足方法の短絡と媒介

われわれホモ・サピエンス（知のヒト）の欲求は、当然、知的理性的な制御のもとに展開される。ひとの欲求は、高度に媒介的で、まず目的を意識し、次にこれの実現のための手段の過程を見出して、自覚的に、実在的な手段の過程を目的実現へとたどっていく。

理性の媒介的な過程、理性の制御の効き具合は、その欲求と個人に応じて相当に異なる。「衝動的に」「激して」というかたちの欲求実現は、そのときの欲求が強烈すぎてか、制御する理性が麻痺的状态にあって、知のコントロール・自律を失い、激しいパッション等に「衝き動かされ」短絡的になるものであろう。逆にいうと、ひとは、常々、短絡的ではなく、欲求に関して種々のことをふまえて冷静に判断し、周囲に配慮しながら、知的に媒介的にふるまっているということである。

欲求は、その目的（価値物）に引かれ、これを導きの糸とするのだが、さらにこの欲求を生起し駆り立てる「きっかけ」「動機」の果たすものも大きい。盗みの「目的」は、価値物とそれの獲得であるが、盗みの「動機」は、盗みへと心を突き動かす要因となるもので、例えば、空腹とかお金がなかったからというようなものになる。

2-3-3. 衝動・傾向性・本能

「衝動」は、短絡的な欲求で、理性的制御の媒介を振り切って突っ走る。それでも不随意の自律神経系のものではなく、随意的意識的に機能するものについていうのであり、理性の関与は可能である。「衝動買い」「衝動食い」等、衝動を意識する場面では、基本的には理性の制御が効き得る随意の営為について、その制御の及ばなかったことを反省するのである。

「傾向性」をいうこともある。ひとの欲求に関する常々の自然的な傾き・好みである。理性的な制御をあまり働かさないうで自然にまかせておくと、その方向におのずから進んでいく欲求のあり方である。「性向」「性癖」も同様な心の傾きであろう。食や性といった動物的欲求の根本の傾向性は、快に向かっていくことである。

母性本能などの「本能」は、学習して経験的に獲得したものではなく、生得のものとしてされる。欲求としては、本能も「したい」「ほしい」と意識され随意的な面をもつ。胃は消化を行うが、この生得的な働きを本能とはいわない。本能は、反射運動などちがって、意識で制御できる。「闘争本能」も「性本能」も、引く（反発する）働きを見て引力（反発力）があるというのと同じで、働きを実体化して見ただけである。「性癖ぐらいなら何とか出来るが、本能は・・・」と悲観することはない。戦いをやめれば、闘争本能は消滅し、共感本能が顔を出す。

2-3-4. 欲求主体の自律と他律—意志・意欲から渴望・哀願まで—

欲求の目的達成への道程、手段のプロセスにおいては、さらに実践理性つまり意志に関して、その自律と他律のちがいが大きな問題になる。

その欲求を実践理性＝「意志」の主導のもとに自律的に展開するとき、この意志に感性も乗り気になって参加すると「意欲」になる。意志や意欲は、欲求（好んでの価値受容）においてよりは、価値実現・対象変革の実践に主として用いられ（意志は、嫌なこと＝反欲求でも必要となれば行う）、欲求においても対象変革的に欲求する場面という。欲求内容

自体が高度に精神的社会的なものからなり、意志をもって自律的に欲求実現へと向かう。その欲求内容が高嶺の花であれば、「憧憬」「あこがれ」となる。

欲求は、自分で求めているのだが、その充足の方便を他者に求めていくことも多い。自律でなく、他律的でもある。強く欲求していても自身ではどうしようもなく他律にまかせて待つ以外ない場合がある。「渴望」「切望」になる。「願望」は、他者依存の欲求の代表になる。「期待」や「身近な希望」も他律的で、他者に乞い願う。はいつくばっても欲求充足を他に頼むようなものは、「懇願」「哀願」といったものになる。

「欲しい」と「欲する」を区別するが、より感情的で、ひとに他律的に哀願する傾向が強いのは、「～が欲しい」「～して欲しい」であろう。「～を欲する」は、より理性的意志的で、頼むとしても毅然とした態度をもっており自律面がより強いものになろう。

2-3-5. 人間における欲求の成層的展開

ひとの欲求は、感情と同じく、動物的身体的なものから、人間的に高度の精神的なものまでがあって、層を成している。生命に基礎的な動物的欲求も、欲求としては意識的に随意に機能する。随意と不随意の境界にあるのが呼吸で、随意のときに呼吸欲となる。

動物的欲求を充足しつつ人間的精神的な欲求に生きるのがひとのあり方になろうが、食欲・性欲は強い動物的な欲求になるので、これにひと引きずられる。しかし、その場合でも高度な精神的な欲求である「幸福」や「希望」のもとに包摂して、食に困ることなく「幸福だ」とか、夫婦になることを「希望する」といった形をとる。ひとは、動物ではなく、本源的に精神に生きる存在である。

下位の基礎的欲求が、高貴な人間的な精神世界の欲求までを貫いている場合もある。家族愛、権力欲などは、(猿など群れをなす動物にも顕著で、) 動物的な欲求を人間的に脚色したものになろう。

高低の成層をなす欲求は、他方で横への広がりをもつ。個を離れて家族・共同体・国家を自己とした欲求をもつ。愛国心は、国家そのものへの愛ではなく、自国のみへの排他的愛である。広がりには、さらに、個体・個別から普遍性・合理性へと欲求内容が拡大することでもある。国家主義は、自国ではなく、国家そのものを愛著する。個体を離れては欲求にならない食欲とちがって、生きとし生けるものを慈しむ普遍的な願いなどもある。わがうちなる神・仏心をもつ欲求である。

観念・理想の世界への欲求は、合理を越えて非合理的な場合もあり、実在しない妄想の世界のこともある。芸術や宗教的欲求は、これになる。その高度な観念世界は、動物的欲求を専制支配することもある。いくら飢えていても、牛や豚を食べず、飢え死を選ぶ宗教がある。

2-3-6. 時代と社会に制約される欲求

食と性への欲求は、生に本源的でその欲求もその快も、それ自体は時代と社会にあまり影響されない。だが、その具体的な充足の有様は、相当に変遷してきている。食は、欠くわけにいかないが、一般人がこれを十分に充たせるようになったのは、つい最近のことになる。時代をさかのぼれば、至るところに飢餓があった。飢えていた時代には、肥満体はあこがれであった。だが、いまは、逆で痩身が理想である。

性欲も万人のものであるが、これは、個人的にはもたなくても不快でもなんでもなければ、かつては、禁欲的に一生を送るものも少なくはなかった。現代社会は、性欲をあおる

社会なので、性欲が旺盛になっているが、栄養に乏しい時代には、適齢期をすぎた者は早々に枯れていた。

商品社会の現代では、贅沢な消費が勧められ、多様な欲求がどんどん創造されこれを肥大化させている。だが、かつては、庶民のもとでは一般的に、そういう贅沢はいましめられ、清貧を守る禁欲的な社会であった。

近代に至るまで女性は男性支配のもとにあるのが一般だったので、女性の欲求はそうとうに抑圧されていた。男性的なものとしての名誉欲とか権力欲は、ないかのようだった。男女平等の現代社会では、皆、男らしくなっている。「極道の女」は、昔は、極道の男の愛人を指していたが、いまは、女極道のことを指す。善悪問わず、男にあるものは、女にもある。

2-3-7. 「欲求」「欲望」

「～したい」とか「欲しい」ということの最も一般的な表現は「欲求」であろう。「欲望」もよく言われるが、これは、社会的な欲求で、かつ否定的に評価される欲求についていうのではないか。

「欲求」は、動物的レベルのものについてもいうが、動物には「欲望」はいわない。動物は素直で、はるか「望」んでの遠謀などもたないからであろう。「欲求」は、否定的イメージを免れており、自然的なものや生理的なものもふくむ。社会的場面でも肯定的な欲求は、たとえば「知的欲求」であって、「知的欲望」とはしない。

欲望は、我「欲」の高「望」みになる。「豊かさへの欲求」には否定的印象はないが、「豊かさへの欲望」は、我欲をもって深慮遠謀、下賤な私利私欲をむさぼるといった感じであろうか。欲望の「望」は、極言すれば、遠くを「望」み悪巧みをし、近くを「のぞ」き見てずるい事をするのである。「高貴な欲望」はない。高貴な「望み」でありうるのは、「願望」「希望」、あるいは「志望」などになる。欲望は、だが私人の社会活動の原動力である。私欲を肯定し、かきたてさえするこの社会は、しばしば「欲望の社会」といわれ「肥大化する欲望」がいわれる。

2-3-8. いやいやの欲求はないが、いやな欲求はある

欲求の充足では、成層の高いものほど、快を問題としなくなるが、その充足自体は、好ましいことで快を随伴する。不快なものは、欲求しない。が、理性の意志は、その目的達成に関して不快であろうと嫌悪感を生じようと、なすべきことなら、これを推し進めていく。

欲求自体は、いやなことではなく、好んでいただくものだが、これをそとから制御する理性からいうと、好ましくなく、自分の欲求に対して嫌悪感をもつことはある。自分の食欲を制御できず、自己嫌悪することは一般的なことに属する。

2-4. 欲の達成は、満足・快樂となる

2-4-1. 欲求は、その目的達成まで、持続する

欲望・欲求は、それを成就し終結すると早々に忘れ去られる。だが、その達成のなるまでは、怨恨などと同じく、未決の状態に留まるから、忘れられることはなく、持続する。さしあたり、別のことで頭が一杯になれば、その欲は意識からは遠のくし、より大きな緊急の欲があれば、それによって些細な欲はかき消されるが、それらが解決すると、こころ

の底にわだかまっていたその欲がまた意識に浮上する。

欲望・欲求は、欲しいものの自己への不足・欠乏に起因するから、砂漠での水への飢えのように、多くの場合、不充足のままでは、欠乏度は大きくなり、欲求は強くなり持続性を高める。逆に、価値感が変わったり、強い欲でも実現不可能と自覚されてあきらめがつくと、欲求は萎縮・消失する。性欲は、その挑発のない世界にはいると消えるし、食欲も、飢えの限度を超えると消えてしまう。

2-4-2. 欲求充足における安堵等の快感

欲求は、目的の実現にむけて緊張状態を維持するが、その達成で、緊張解除の安堵感を成立させる。それは、各欲求達成に固有の快とは別の無の快感である。

食や性の欲求の目的をなす快・アメは、無の快ではない。プラスのものの享受の快である。食欲は、積極的な快をもたらす「甘くておいしい」ケーキを食べて、そのプラスの快到満足するのである。そこで同時に、欲求実現への期待感を充たしているのであれば、これも心地よい。呼吸・排泄の欲求では、不快・苦痛に駆り立てられ、欲求達成で安堵するが、これは、無の快のみになろう。

さらに、欲求での快感に、緊張解除の安堵感とは反対の、緊張自体の快感の存在することもある。猫は、ときに、ねずみをもてあそんで、捕まえても逃がし、再度追いかけて喜々としている。釣りや狩猟では、獲物を食べるのではなく、追いかけたり、釣りあげる時のわくわくする緊張感がたまらないのである。

2-4-3. 快楽が目的の食欲・性欲

食と性は、個体と種の生維持のための本源的営為になる。これに引き付けるために自然は、両方に強力な快楽のアメをつけた。ひとがその生の維持をことさらに気にしなくても、快楽に引かれて、その自然的営みはおのずから達成される。自然の狡知である。所有欲などの高度の社会的欲求になると、もはや、快楽は問題外で、快（喜び）が皆無であっても所有欲を充たそうとする。だが、性欲と食欲は、快楽自体が（主観的な）目的になる。

社会的な欲求でも、快楽が目的になるものがあり、それは、食・性ととともに、節制の対象となる。射幸心を充たす賭け事・欣喜雀躍の遊びがそれになる。快が目的で、それが害悪になる程度に応じて、禁止や節制の対象になる。

食では、おいしいものを腹いっぱい食べて無上の快楽にひたる。栄養あるもの（のど越しのおいしさの快）を、必要な量満たす（満腹の快感）ということである。さらに食の場合、有害なものの混入を排除する必要がある、それには、「不快」が働く。悪臭・舌での苦みなど、まずく嘔吐をもよおすものになる。

快楽といえば、性の快楽を思うぐらい、性欲ではなによりも快楽が目的となる。食の場合、まずくても栄養ということでのどに押し込むことが可能だが、性欲の場合、自然的には、生殖（授精）には、とくに男子の場合は必ず快楽がともなう。男子が（男性ではなく女性に）レイプされたという話を男子はあまり信用しない。女子の場合は、不快でも妊娠する。

2-4-4. 欲は、かならずしも快楽を目的としていないー快楽主義への批判ー

欲求の充足は、快になるが、快楽自体を欲求の目的にするのは、自然的には、動物的基础欲求の食欲と性欲ぐらいに限定される。所有欲・名誉欲などの社会的人間的欲求が充足するのは、快をもってではなく、目的の達成・価値ある目的物の獲得によってである。快

感が伴わなくてもかまわない。

快楽を直接の目的にして目立つのは食・性の動物的欲求になるから、快楽が目的の快楽主義には、下賤なイメージが伴う。食欲では快楽は必須ではないが、性欲では、なによりも快楽が目的となるから、快楽主義という、性的快楽を人生の目的にした存在ということになる（快楽主義というエピキュリアンであるが、欧米の *epicure*, *epicurean* は、食道楽、食の快楽を第一とするようである）。人間的欲求でも快感が目的のものがあるが、それは、遊び・賭け事等になり、やはり、遊び人ということで、下賤・愚劣ということになる。

しかも、人間的なレベルでの性的欲求は、快楽主義のように快楽を専らとするものではない。「一緒に暮らしたい」「一生つれそって生きたい」というような「希望」などの精神的な形式をとって社会的な欲求となる。肉欲としての快楽は寝室に閉じ込められる。人間的な性欲について、快楽を見るだけの快楽主義者は、衣服をまとった男女の前で性器を露出させる下品な存在である。

食の快楽にしても、厳密にいうと、飢えを充たす場合は、欠乏の苦痛を解消したいということであって、快楽を味わいたいというのではない。食道楽の快楽主義は、飢えの時代には、贅沢だった。飢餓を横目に贅沢を謳歌する無慈悲なエゴイストでもない食道楽（快楽主義者）にはなれなかったであろう。

快楽主義・快楽主義者が嫌悪されてきたのは、もったもなことである。

2-5. 欲求は、生を無理なく存続可能にする

欲は、ひとを苦しめることがあり、無欲が理想としてかけられることもある。だが、ひとに基本的な動物的な欲求の場合は、これがなくなったら、生そのものがあやうくなる。

食欲がなくなり、なにを食べても砂を噛むような状態だとすると、食事をしたくなくなるし、食べることを忘れがちになるであろう。これを放置しておいた場合、たちまち栄養不足になり、個としての生そのものが危うくなる。

性欲は、これがなければ、犯罪は相当に減ることになるが、子孫を残すものはなくなって、人類は消滅することになる。個人も社会も人類そのものも、食欲や性欲があるから、自然に放置した状態でも、無理なく存続可能となっているのである。

2-5-1. 意識することとしての欲求

我々の生命活動の多くは、意識活動以前において、自動的に不随意に行われている。手を動かすように、心臓や胃を自分で意識的に動かす必要があるのだとしたら、大変である。随意になる部分についても、一々に意識してこれを行うことが大変なものは、歩行のように、なかば自動化し無意識的にことが遂行される。食でいえば、噛むとか呑み込むことは、普通には自動的になされる。が、必要なときには、しっかり噛むとか、ゆっくり呑み込む、無理に呑み込むということ意識的に行う。

欲求は、生の自動的な営為の上に成り立った、自覚的意識的に行うひとの営みになる。欲求は、「～したい」と思い、「欲しい」と思うのであり、意識するものである。食べられそうなものが近づいたら自動的に反応して生体に取り入れるのではなく、「ほしい」「食べたい」と意識し（つまり欲求して）、その食べ物を描き、食べることを想像して、食の行動を始めていくのである（潜在意識において無自覚に欲求を抱いているということはある）。

それもやはり、意識のうちで潜在的に、目的を立ててこれを「欲している」のである)。

食欲も、それが意識されないときには、「食欲が、ない」のである。食べたいと「思う」ところに食欲はある。呼吸欲は、通常は、ない。自律神経で自動的に呼吸する。呼吸欲になるのは、窒息しそうになって意識するときのみである。

尿意は、せっぱつまと「したい」という大きな欲求になる。尿意がなくても出せるが、それは、「欲した」わけではなく、欲求の充足でもない。食事も同様である。食べたくなくても食べられるが、これは、食欲を充たしているのではない。「したい」「ほしい」と意識することで欲求となる。

2-5-2. 欲求対象は、自由になるものには限定されない

呼吸は、自由になるから、呼吸欲がありうる。胃や心臓は、鼓動や消化不良は意識できても、意志でどうこうできるものでもないので、「～したい」という鼓動欲とか消化欲にはならない。

だが、自由にできるものだけが欲求の対象になるわけではない。背丈を伸ばしたい、若返りたいと欲し、太陽を逆行させて夕日をもっと留めておきたいと、不可能、非現実のことも「～したい」と欲求できる。

はらかな理想を想像で描き、これを目的としてあげるなら、非現実の夢・願望などにとどまるとしても、「したい」「ほしい」と欲求として意識できる。ただし、太陽を引き戻す欲求のレベルは、非現実的なものであることを心得ている。したがって、実在世界に実現するという実践のレベルでは欲求しない。心臓の鼓動も非現実の願望としては、ゆっくり動かしたいと欲求できるが、現実化する手立てはないから（深呼吸するように、随意の神経が心臓に直結しているわけではない）、現実的身体への働きかけの欲求としては、しても無意味なので、一般的にはもたない。

2-5-3. 欲求は、理性意志に背くものでもある

理性の意志は、合理性・普遍性・客観性に基づいてことを実行していく。だが、動物的欲求は、個人的主観的なもので、根源的ではあるが、理性に背いて、短絡的盲目的なものにもなる。それが有効に働く範囲は、狭く、遠くまでを見通すことはできない。肥満しても、食欲はなくなる。

精神的世界に関わる欲求、欲望でも、その視野は、狭隘で主観的で身勝手なものとなりがちである。名誉欲にそそのかされて市長になろうとする者は、自分より対立候補の方が人品にすぐれているとよく分かっていたとしても、それは無視する。

欲求は、食欲も性欲も、名誉欲も、生にとって不可欠で根源的である。だが、それは、しばしば、行き過ぎて、その個人にも、その属する全体にも有害になる。「過ぎたるは、及ばざるが如し」となる。ほどほどには制限し節することが必要となる。

2-5-4. 自然的欲求を理性が歪めているのもある

食欲の停止は、満腹をもって自然的になされる。それが遅れ気味になるために、過食することになるが、ゆっくり味わって食べれば、過食する前に結構満腹し満足できる。ひとのせっかちな生活習慣がその自然的満足感を生じないように妨げていることがある。理性的に生きているその生き方が、自然的感覚を軽視し、しっかり噛んで満腹感の自然に生じるのを待たず、スケジュールに合わせて食事を急がせる。自然的欲求そのものよりも理性の方が問題になることがありそうである。

毎日の食事は、空腹感なくして、理性の立てたスケジュールにあわせて三食食べる。空腹なら砂糖漬けでなくても美味しいのに、自然の空腹にしたがわないから、砂糖たっぷりでない食欲もわからない。自然的欲求にしたがって空腹感に素直であれば（余計に食べる惰性もやめれば）、過食にはならないし、砂糖漬け・脂肪たっぷりでなくても美味しく食べられる。自然欲求が悪いのではなく、拘り定規な理性的生活がまずい面もありそうである。

性欲にしても、理性が歪めている面がある。禁欲主義は、そうだし、逆に快楽主義になるのも、過度に性的に挑発する文明社会においてのことであり、理性のもとでの社会的なストレスを快楽でごまかそうというようなことがある。

2-5-5. 理性的制御へ

感性的動物的欲求を律し、悪しき私的独断的理性（の欲求）を抑圧する必要があるが、これは、客観世界を合理的に把握し、良識と良心にしたがった理性が担うことになる。甘くておいしいとしても、有毒と判断されれば、理性意志は、この食欲を抑え停止もできる。超感性の普遍的な理性は、狭い個別的な感性の視野を超えていて、これをあやまたないようにとリードしていく。それは、感性的欲望にとっては、抑圧され我慢させられることである。節制・禁欲の強制である。

理性の制御は、悪しき理性自身にもむけられる。常に理性的全体・普遍の立場に立つ良心は、利己的独断の理性を批判し、私的な欲望の身勝手をいさめ厳罰を与える。あるいは、良識としての理性は、欲望に屈した理性をたしなめ押さえ込み、欲望を節し禁じる。さらには、自然的欲求をゆがめる理性に反省をせまる。

節制は、適正と判断されるところにと、欲を制限していく。この制限は、場合によると、欲そのものの停止・禁止を求める。欲を制限するのは、量的にそうするのだとしても、その量の制限・限度を越えるところは、量的にゼロにしての全面禁欲となる。あるいは、空腹のはじめから、糖分は、紅茶・コーヒーには禁欲して全く入れずに、我慢する。制限としての節制は、時に欲と禁欲のほどよい兼ね合いとなる。

3. 快楽—節制の対象は快楽か？

3-1. 節制の敵—影のボスとしての快楽

節制は、食や性の欲求をほしいままにさせず、制限し自制する。だが、ひとの欲求には、制限する必要のないものもある。知的欲求などは、大いにこれを育てることが必要である。節制の制限する欲求は、快楽が目的になっている欲求に限定される。食欲・性欲以外にも節制をいうことがあるが、それも、陶酔の快楽をもたらす飲酒の抑制や、享乐的な遊びへの制限である。それらの快楽にのめり込んで生の健やかさを損なうようになるとき、節制がいわれる。

どんな欲求でも充足されれば、概ね、快いことになるが、快自体を目的とする欲求は少ない。知識欲や所有欲などでは、快は、目的にならない。かりに知的欲求の充足や価値物の所有に快が伴わないとしても、問題ではない。だが、食欲・性欲は、快楽が主観の目的

である。おいしいから、食べたくなるのであって、まずい（不快な）食物への欲求は生じない。

ひとは、快樂のアメに引かれる食欲・性欲をもって、半ば自動的に個の生の維持ができ、種の保存もできているのだが、その快樂のアメの吸引力は強く、これにのめりこみがちである。食の快樂がなければ、肥満することはない。節制の敵は、快樂にあるということができよう。では、いったい、その快樂とは、何なのであろうか。

3-1-1. 快とは？ 例1「甘くて、おいしい」

お菓子を食べて、「甘くて、おいしい」という。食の快樂は、この「おいしさ」と満腹感が中心になる。満腹感は、不快（空腹）を解消でき充たされるという一般的な充足感であるが、おいしさの快は、食欲のみの独特の快感になる。「おいしさ」は、味覚（感覚）ではない。「甘さ」の方は味覚で、舌で甘い・からい・すっぱい・にがい等と捉える。おいしさは、これに続くもので、甘さとかからさとは別である。

いくらあまいケーキを口にしている、口にとどめたままでは、むしろ欲求不満となり不快になる。快樂を得るには、のどを越すことがある。快感は、「のど越し」にある。甘いものをわがものにするの確定的になる、「ごくり」と飲み込む時の触覚が不可欠である（飲み込まずに快樂が得られるのなら、肥満せずに済む）。

のどを通るとき、そこにある味覚で甘さ等を再認しつつ、触覚の刺激をもって、快感を得るのであろう。甘いものが、わが身にはいり、その甘いおいしいものに一体的となり、うっとりとする。

「おいしくない」「まずい」ものは、味覚や嗅覚を通して「受け入れたくない」「飲み込みたくない」ものとの反応をよぶ。のど越しに感じるのでは手遅れになるから、その手前の段階で、「おいしくない」「まずい」と不快感をもつ。臭いをかいだり口にしたとたん吐き気をもよおすようなことになる。

「おいしさ」は、その反対の感情状態であり、栄養あるものという甘み等の味覚をいただきつつ、これを飲み込みたいと欲求し、飲み込む「のど越し」の触覚を通して、その欲を充足させる。おいしいものと距離をなくし一つになり、陶然としてその充足感にのめりこむのである。

3-1-2. 例2「暖かくて、気持ちいい」

「暖かい」は、皮膚の感覚で、「気持ちいい」は、感情としての快樂であろう。暖かさは、手や足の温覚でそう感じるのだが、気持ちよいのは、手足ではなく、「私」においてそう感じるのである。私のこころ・気持が満たされて、心良い＝快いというのである。気持のありようは、私しだいであり、「暖かくて」「気持がわるい」との不快感をいただくことにもなる。

「暑くて」「かなわん」とか、「寒くて」「いやだ」は、「暑い」「寒い」という感覚状態をふまえて、これに心身が感情的に反応して、いやな気分で「不快」だと思ふものである。感情的な不快反応では、いらいらして気持が落ち着かず、身をその状態から離脱させようとし、その好ましくないものを排除しようとする。

快感では、その反対となる。「暖かさ」に、「気持ちよさ」・快樂を感じているとは、それが自分の体温にちょうどよい暖かさであることをふまえて、この温度状態に満足し、気がかりなものがなく、リラックス・安堵していることである。さらには、これを文句なしに

受け入れ、あるいはこれに身を任せたい、とけこんでしまいたいと、我を忘れ、うっとり
と陶醉しているのである。風呂とかマッサージなど、皮膚へのほどよい刺激において、脳
内にはおそらくドーパミンなどの脳内麻薬様物質が放出されているのであり、それが脳
の一部をほどよくしびれさせ陶然とさせてくれるのであろう。

3-2. 快楽は、感覚ではなく、感情である

快感としての「おいしさ」とか「気持ちよさ」は、その由来する感覚的なものが異なり、快
楽の具体的なありようは異なるが、おなじ「私」が好ましいと感じる同一の快感である。
欲求の充足感としての快は、緊張や不充足の不満から解放された安堵の心的状態であり、
その充足状態に、とりこになり、これにとけこみ忘我的に一体化し陶醉しているのである。

苦味に「まずいのなんの」と思うときには、しかめ面をし、時には嘔吐をもよおしてこ
れを排除したいと思う。苦味の味覚はそれ自体は、「まずい」とはならず、「ほろ苦くて、
おいしい」ともなる。酸味や苦味の味覚につづいて、「嘔吐しそう」「口がまがりそう」と
これに反応するときに、「まずい」不快なものとなる。感覚内容を価値判断して、これに私
が心身で反応するとき、感情となる。

「おいしさ」も、甘い物・うけいれたいものをのどに飲み込み、もう完全にわがものにな
ったというその充足状態に心身全体で反応するものであろう。私が、おいしく感じるの
であって、舌やのどが甘さとともにその部位自体でおいしさをいただくものではない。「うま
い」「おいしい」は、感覚（味覚・触覚・嗅覚）を踏まえての感情的な快反応である。脳の
生理でいえば、甘さなどの味覚は、舌の味覚細胞に発した電気信号を脳が感受した状態
であり、おいしい、気持ちいいの快感は、それらの刺激（舌だけではだめで、のどの触覚刺
激が必須）をふまえて脳内で快楽神経（A10神経あたり）が脳内麻薬様物質を分泌したり、
弛緩の反応を身体へ命令しているのである。

「暖かさ」の場合も、同様で、暖かいのは足先であっても、私が「気持ちいい」のである。
感情は、私のいただく、心身全体からする反応である。暖かさは足の温覚に感じる感覚内容
であるが、それを踏まえて反応して「気持ちいい」と思うのは、私である。暖かさの感覚は
足に発して私にとどき、それへの快楽の感情的反応は、私に発して四肢の筋肉を緩め、私
が全身で反応する。

3-2-1. 快い物事を得て（価値判定）、心地よくリラックス（心身反応）

感情は、関与するものへの主体の価値判定とそれへの心身の反応の二面からなる。例え
ば、怒りは、その対象に対して、気障りとの価値判定をし、懲罰を加えようという心身の
反応・態度をつくる。喜びの感情は、自己が新規に価値あるものを獲得したとの価値判定
をし、有頂天になって勝利確定の態度をとり、あまったエネルギーを放出する等の反応を
もつ。気障りだとか、新規の価値獲得だと冷静に思うだけでは、感情にはならない。それ
らへの心身の反応（特に身体の反応）が不可欠で、攻撃的に構えて怒りの感情となり、勝
利の構えを作って喜びの感情となる。

快の感情は、価値判定としては、自分に具合がよい、生を促進するような好ましいプラ
スの物事が生起し、あるいはマイナスの事態の除去がなっていると見なしているのである。
そして、態度・心身の反応としては、この生促進の好都合な状況に緊張解除して安らぎ充
足して、これにのめりこみ、これと距離をなくし一体的になろうとしているものであろう。

快は、生に有益と判じて、これに一体化し安らぐのであり、不快は、有害なものを感じて、これを排除しようとして反応する。すべての感情は快不快の二系列のどちらかに分けられる。その生にとって価値があり生促進の好都合なもの（快）か、反価値で不都合なもの（不快）になる。

食欲の場合、快は「おいしい」となり、不快は、「まずい」ものとなる。いずれも大切な反応である。栄養物として取り入れたいものが「おいしい」ものであり、有害・有毒で受け入れ拒否したいのが「まずい」ものである（「まずい」は口に入れたものについて言うのが普通であろう。有害・有毒のものは口に入るだけで作用するから、それ以前の臭い段階で把握して、口に入れる前に嘔吐感をもつこともしばしばである。これは「まずい」とは言わないが、いい表現がないので、快樂のおいしいものと対立する不快なもの（代表として「まずい」をあげておく）。

性欲の場合、快樂は、生といっても個体にとってではなく種のレベルでの生の促進に好都合ということになる。異性生殖のはじまった初期には、快をもたない個体もあつただろうが、そういう個体は当然子孫を作ることがなかった。快をいだけ個体のみの子孫が残るといふ淘汰が何億年とつづいてわれわれに到っているのである。ここでは、反対の「不快」は、顕著ではない。異性生殖なので、排除するまでもなく別の存在として分離状態にあるからである。仮にひとがアメーバのように自己分裂で増殖するようになっているのだとしたら（異性生殖での母体からの出産も、遡れば、始原はこれであろう）、食欲の不快と同じように、生殖にともなう不快感情も強烈なことであろう。自己内に生じた不快な異物の排除が生殖となり、分裂を達成しての解放感が快樂となる。食欲ののど越しの「おいしい」の反対の不快では、嘔吐感は味を知る前の口の外にある臭いの段階でもいう。それを踏まえるとしたら、性欲の快樂の反対の不快は、近くによってきた不快な相手のにおいやその暴力的な素振りに嫌悪感をもつのがこれになるということもできようか。

3-2-2. 主客合一の陶醉

欲求は、不快な緊張状態にある。欲しいものへと意識を向け緊張する。その欲求の充足は、この不快な緊張を解除し、快をもたらす。不快なら、その状態から逃げ出したいと緊張するが、快は、排斥したり逃げたりという不快の反応の反対である。欲求という欠乏意識を充足によって無化させて、何の不足もなく満ち足りて、これに安らいだ状態である。

快樂状態にうっとりとするとき、「心を奪われる」という。自分の心（意識）が、その快の対象や状態に魅了され、陶然としてこれに一体化して自他無差別状態になって、奪われる。それは、自身からいうと意識が無化し、恍惚としてまどろみ、眠りの無意識に近くになっていくのである。まどろみは、目がとろんとし、蕩けて、意識無用となった状態であろう。心地よく満ち足りて豊かな安らぎの無に我を忘れて陶醉する。

不快の欲求不満の状態では、その対象をしっかりと客観として意識し、突き放し、脅かす不快なものに注目し注意を怠らない。不快なものからは目をそむけることがあるが、それは、意識しなくなるものではなく、これをまずは観念的に突き放し距離をとり排除しようとしているのである。快の状態は、その反対で、快の対象と一体になろうとするのであり、あるいは、自己内に生じた快の主観的状态にとつぷりとひたってこれを堪能するのであり、自己に閉鎖して、そとへと向かう対象意識は消失する。意識は、注意警戒するその部分は眠り、まどろみ、無化していく。

快楽に魅了され身をまかせた状態は、外を見ることを止め、主観のうちに生じている快にと自己閉鎖して、無防備になりやすい。恍惚とまどろむところには、警戒心はない。快楽の享受は、無防備が許されないところでは、安全の確保に支障がないようにと制限される必要がでてくる。不快・不満なら、その現在を克服して未来に向かうが、快楽は現在に自己を引き留め、満ち足りて閉じこもる。未来へと意識を駆り立てるものがない。快をほどほどにして、という節制が必要となる。

3-2-3. 消極的快楽と積極的快楽

欲求は、その充足で緊張を解除し、弛緩する。この弛緩は快い。我慢していた尿意を充たし解放したときの快感である。しかし、緊張の不快の消失、いうなら無の快楽が快のすべてではなかろう。食の快楽は、満腹感と空腹（不快で緊張）からの解放となるところがあるが、味覚と触覚をもってする喉越しの快感は、無の快楽とはちがう。あまいものへのおいしさの快楽は、積極的な刺激をもってのもので、いわば有の快楽といえることができる。悪臭を無化した無臭のさわやかな快ではなく、金木犀やジャスミンの香をかいでこれにうっとりとしこの香りの存在に陶醉する快である。

知的反省的な快の代表であろう「幸福感」には、一方で、苦悩がなければ、それで幸福だという消極的なものがあり、他方に、豊かな恵みを得ての積極的な幸福がある。快一般に、そういう二面が見出せる。不愉快な刺激のない安らぎ、無の快楽と、もう一つは、積極的に心地よく刺激してひとを魅了する、有の快楽である。水は、のどの渇き（苦）を癒してくれる無の快楽であるが、それは、また、有の快楽でもある。水は、味覚としては無だとしても喉越しにいただく快では、空気を飲み込むのちがい喉の触覚に手ごたえがあり有の快楽を抱く。

3-2-4. 脳内麻薬様物質(brain opiate)による快楽の生理

欲求の充足に、快楽が生じるが、脳内では、それに伴う生理的過程をもつ。A10神経は、快楽神経ともいわれ、視床下部から大脳新皮質にまで分布していて、ドーパミンを快楽物質として分泌するという。受け入れたい甘い物がのど越しに味覚と触覚を刺激したり、暖かい等の生理的に好ましい刺激を皮膚がうけると、脳は緊張解除の命令を身体に出し、かつ、脳内麻薬（ドーパミン）を視床下部などの担当部位に分泌して快楽を感じさせる。知的反省において、自分の状況を恵まれていると把握し充足の反応をすれば、大脳に同様の分泌がなると、ほのぼのとした快楽である「幸福感」を生じるわけである。

脳内麻薬は、心身の苦しみ・痛みを軽減するためにも出ることがあるという。マラソンのランナーズハイでは、鎮痛のために脳内麻薬のエンドルフィンが脳自身が分泌するというが、それは一種の陶醉状態を生む。ただし、多くの苦痛・苦悩では、そう簡単には痛みを麻痺させるほどの脳内麻薬は分泌されない。外からのモルヒネなどの麻薬の投与に頼ることになる。

モルヒネとかヘロイン等の麻薬は、脳の中で脳内麻薬様物質の代りをする。宴会などで快適さを増すのに、脳を心地よく麻痺させる酒は、効果的である（酒は、味覚を楽しませる面では、食の快楽（おいしさ）に属するが、その中心となる快楽は、酩酊であり、これは、脳に直接作用してこれを心地よく麻痺させる麻薬に属する）。そとからの快楽物質の投与が常用化すると（中毒になると）、脳は、自身でドーパミン等を分泌しなくなってしまう、麻薬（酒も当然入る）がきれると、禁断症状が生じるようになって、心身に苦悶をもたら

すという。われわれの脳は、常日頃より、自身の出す脳内麻薬をもって心の穏やかさを保っているようである。立っていて座れたら、楽であり、起きていて寝たら、気持ちいい。このごく日常の苦と楽の落差にも、ささやかに脳内で何らかの快樂物質が分泌されているのであろう。

3-2-5. おいしさも気持ちよさも幸福感も、快としては同じ

「おいしい」といい、「しあわせ」というが、これらは、快樂系列の感情としては、同じである。だが、いずれも「気持ちいい」とは言わない。酒に酔っての快感も社会生活の喜び・楽しさなども、「いい気分」「気持ちいい」という一般的快表現にできる。が、高級な精神の快の代表である「幸福感」になると、「気持ちいい」では反省的知性が欠如している感じになる。また、ケーキを食べての快は、「おいしい」のであって、これを誰も「気持ちいい」とは感じない。性の快樂やギャンブルに勝っての快は、「気持ちいい」とはいうが、これにケーキと同様の「おいしさ」を感じることはない。

酒とたばこは、「おいしい」「うまい」といい、かつ「気持ちいい」という。それらが「うまい」のは、口にする点で食に類似したものがあからであるからであろう。たばこの場合、ニコチンによる痺れ感覚は「うまい」のではなく、「気持ちいい」のだが、口を通していることにおいてか「うまい」ともいう。酒も、「気持ちいい」酩酊について、「うまい」「おいしい」と表現することがある。酒の価格は、口先の「おいしさ」（味覚）で決まるので（肝心の酩酊の快樂はほとんど価格に無関係）、特に高価格の酒を出されたときには、これを味覚において賛美することが必要になるのである。

快樂は、一般的には、「心地よい」「きもちいい」「こころ、よい（快い）」と、こころの好ましき・良さ（快さ）で表現する。そのうち食の快樂のみは、独自の「おいしい」をもってする。個体の生命維持にとって食は別格なのであろう。他の快樂なら「きもちいい」と目をつむったりして全身が無防備になる。が、食の場合、のどに由来するこの快樂は全身の反応にはならず、しみじみ味わう特殊場面以外では、目をつむることもない。動物は、生維持のため、警戒しつつも、食欲充足を優先する。ひとの食でも、ほかの領分を快樂反応にまきこまないようにしているのであろう。高級な精神のもとにある幸福感も、「気持ちいい」とは言わない。喜びや楽しさのように現在にとらわれている感情とちがいで、幸福感は、現在を越えて人生を鳥瞰するような知的精神のもとにある崇高なものとして、「気持ちいい」と一緒にしてもらいたくないといったところであろうか。

3-3. 快は、生促進の根本センサーでありドライバーである

ひとは、動物一般がそうであるように、苦しみを避け、快（快適さ）を求めて日常生活を送る。苦しみ・痛みは、そこに障害があることを示している。痛みを避ければ、傷つくことがさけられる。逆に、快適であることは、それが、その生のために有益で生促進的になっているというサインであり、センサーとなる。お湯が「気持ちいい」と感じられるのは、その温度が適度で身体に有益だということであり、逆に不快なのは、熱すぎたり、つめたすぎて、身体に悪い状態にあることを示す。快不快は、生の促進・維持に不可欠である。

食欲における、快不快としての「おいしさ」「まずさ」は、その生にとって、摂食の基本センサーとなる。栄養にならない砂や石油は、「まずい」から「のどを通らない」ことになり、身体を守る。栄養として求められる塩や砂糖は、「おいしい」ものと感じられて摂取へ

とむかう。快は、ひとをそこへといざなうドライバーともなる。

食欲とその快不快の感情がないとしたら、われわれは、常々意識して有益・有害の判断をしながら食べなくてはならず、たいへんである。第一、おいしいものを求める食欲がなかったら、食事そのものを忘れることになり、生は、早晚、破綻することであろう。食欲とその快不快があるからこそ、いちいち気をつけていなくても、生きねばと意志していなくても、半ば自動的に、日々、生は維持可能となっているのである。快不快は、センサーであるとともに、それへとひとを導く（あるいは逆に回避に向ける）ドライバーでありコントローラーでもある。

生殖など、そこに快楽がなかったら、だれがこれを求めるであろうか。食事は、食欲とその快がなくても、生きるには不可欠だから、これを個人は意識して実行することであろう。だが、性欲とその快楽がなかったら、社会的に強制するものがないかぎり、だれも生殖活動には参加しなくなるであろう。性行為に快楽があるから、人類は滅亡せずに済んでいるのである。

3-3-1. 達成感情としての快

快楽は、生を駆り立て促進する。だが、その促進は、快楽の達成直前までに終わる。快楽は、「褒美」であって、それ自体は、生促進に資するものではない。それを求める過程に生の促進がなっていたのである。「おいしさ（快）」自体には栄養はなく、これに引かれて、「甘いもの」を飲み込もうとするとところに栄養の摂取がなっていたのである。性の快楽も、それ自身には生殖能力はない。快楽を得ようと異性と結ばれるところにのみ、生に資する生殖となる。

快楽の享受自体は、むしろ、生にとり否定的なものになる。その快にのめり込む間、生は無防備になり、危険をもたらす。快楽に自己閉鎖するので、生は、放置され、停滞する。

「いいことをした」と、出される褒美が快楽であり、その褒美を享受すること自体は、生にとり、停滞的で、短時間の享受に終わるのがふさわしい。犬やオットセイが芸を覚えてうまくやったとき餌をもらうのと同じである。いつまでも餌を堪能させてはもらえない。はやく次の快楽（「おいしさ」）に向かって動く（新規の「栄養物」の獲得）方が生促進には好ましいから、快楽は刹那に終わることにと傾く。

もともと、激痛軽減のための（麻薬などの）快楽は、長く効く方が合理的である。褒美でなく、癒し的手段としては、長く大きい方がよい。宴を盛り上げる酒の快楽は、相当に長く続けることができる（酒等の麻薬は、褒美として出た快ではなく、脳内の快のセンサーを直接つついて数値を上げるもので、この快は、生促進を示すものではない。が、緊張や苦を軽減させる点では生促進に資する）。

3-3-2. 知的な快は、肉体的快楽よりも持続するというが・・・

快楽主義では、快楽の中身（動物的か精神的か）とその持続性（刹那かどうか）がしばしば問題とされた。「せつなの快楽」というと食や性の動物的快楽になり、精神的人間的快は、刹那ではないと。

だが、知的な人間的精神の世界は、快楽を目的にして動いてはおらず、不快であっても、価値あるものの獲得・達成を意志する。快は、精神世界では、欲求達成に、ときに随伴するにとどまる。喜びや幸せという快は、肉体的感覚的なその場限りの快に比して、感覚を越えた知的想像的営みに属しているから、時間的には、感覚的刹那を越えたものにはなる。

しかし、喜びや幸せの状態は、すぐ慣れて感じられなくなってしまふ。獲得したものへの喜びは、その日ぐらにとどまり、翌日は想起してももう喜べないくらいである。反対（不快）の悲しみが永続的でありうるのに比して言えば、喜びは刹那にとどまる。

自然的にもたらされる快樂（麻薬で脳の快樂神経を直接刺激するのではなく）をじっくり味わうとしたら、快が（目的にならず）随伴するだけの喜びなどの精神的快では難しく、確実に快のもたらされる動物的レベルのそれになろう。とくに食の場合は、簡単・確実である。アメを口にして、そのとろける甘さをのど越しに堪能するといったことを反復するだけで、他のことをしながらでも、一日中でも、快樂にひたっておれる。食の快樂は、快樂ということでは、他の快に比して確実でかつ持続性も大きい。快樂主義の「エピキュリアン」という英語が食道樂を第一義としているのはその点からいうと正解である。

3-3-3. 食の快樂以上に、性の快樂は簡単にもたらされるのだが・・・

性の快樂は、食欲以上に簡単にこれを満たすことができる。古代ギリシャの奇人シノペのディオゲネスは、性欲充足についてこんなことを言ったとか。「自分の手でさすだけで性の快樂は充たされ、しかもお金もかからない。こんないいことはない。食欲も、自分ののをさすぐらいで、お金いらずで充足できたら、どんなにいいことか」と。

だが、多くの者が性欲をめぐる苦悩してきた。食の充足以上に簡単に充足できるにもかかわらず、である。おそらく、ひとが性欲で欲求不満をつのらせるのは、動物的な性欲とその快樂の充足ということよりは、「愛しあっているけどお金がないので未だ結婚できない」といった、多くの場合、社会的精神的なレベルの欲求が満たされないということなのではないか。

「あこがれの彼女は、自分などには目も向けてくれない・・・」といった男子の不満は、動物的性欲の不満ではなかろう。安酒に気持ちよく酩酊しながら「一本何万円もするコニャックじゃと、もうちょっと上品に酔えるんじゃないか・・・」という類いの不満である。酩酊・快樂が満たされないのではない。この快樂（≡アルコールの量と飲酒の回数）ということでは、コニャックの何百倍もの快樂を安酒はもたらす。不満は、社会的精神的に価値あるものの領域から締め出されていると、社会的な欲求の不充足をかこつものである。コニャックが高値になるのは、その口当たりがいいからにすぎない。肝心の酔いの快樂には無関係である。美女の魅力も、見てくれだけのことで、性的快樂には無関係である。

ただし、性欲の場合、本質的に、人と人との関わりで社会的なものになり、当の社会の精神文化の枠内に強力に閉じ込められたものになる。動物的性欲の充足はディオゲネスのいうように簡単なことではあっても、自慰を悪とみなす文化のもとでは、罪悪感を生じて、簡単に満たす訳にはいかない。動物的な性欲自体についても、欲求不満をいだくことになる。

3-3-4. 快樂の低減と増大

同じ快が反復されても、かならずしも同じように感じることはない。反復とともに次第に快が低減したり、増大したりもする。

どんなに好きな物で、常々快であっても、確実にその低減する場合がある。欲求の充足時である。いかに美味であっても、満腹してくると、それへの食欲はなくなり、快は、低減し、ついには、不快になる。

食欲があっても、同じものに対してはふつう快は低減する。他の栄養の不足があつて食

欲はあっても、そのおいしい同じ栄養物は、もう充足気味なのである。食べる前からもう飽食して、「飽きる」ということにもなっていく。

しかし、主食については、同じものをおいしく食べ、あきることがない。この主食に基本的栄養摂取を頼っているということであり、実績のある間違いのない同じ食物（ご飯と味噌汁）に身をゆだねて、安心して食を進められるのであろう。多くの動物は、かなり限定した主食に頼っているが、ひともしかのぼれば、同じ食べ物に依存することが一般的だったのではないか。その地域に応じて毎日イモ類のみ、穀類のみ、肉類のみ、乳製品のみと。

逆に、同じ食べ物に、より大きな快をいただくことになる場合もある。その代表は、空腹であろう。大きな食欲は大きな快をもたらす。慣れるほどに大きく快の感じられるような場合もある。慣れないと微妙な味わいの感じにくいものは、そうなる。発酵食品のなかには腐敗臭の強いものがあるが、その臭いが気にならなくなるとともに、味わいは、その臭いを含めて深くなっていく。麺類は、おつゆがおいしいのだが、これも舌がこえてくると麺自体に対しておいしさを深めるようである。

3-3-5. 苦がどこまでも持続し、快樂の持続性が乏しいのは、当然である

続いて欲しい快は続かず、続いてほしくない苦はいつまでも続く。人生の不条理を代表するような事態にも思える。だが、これは、おおむね合理的なことである。虫歯の痛みは、少し我慢したら消えるのなら、おそらくは放置される。いつまでも続くので、しかたなく歯医者に行くのである。逆に、歯痛が続くように快樂がいつまでも続くとしたら、ケーキ屋はあがったりとなる。第一、食事をする気も起こらないであろう。快樂が即消失するから、つぎの食べ物にと手が出る。

いずれにしても、快樂は、持続性にとぼしい。永遠につづくこともある不快・苦悩に比べると、雲泥の差である。虫歯の痛み・不快は、放置しておけば、いつまでも、何年でも持続する。だが、これを抜いて、苦痛から解放されたいと消極的な安らぎの快は、痛みが消えていくわずかの間にとどまり、痛みが完全に消えるときには、もう安堵の快樂の方も消失している。

不快・苦悩は、そのしっかりと現存するところから始まって、これの除去（無化）がなるまで、人を実在的に痛め続ける。この痛みからの解放への努力に生の促進がある。快は、快の欠如・無からはじまり快享受の想像に駆り立てられ、生促進に向い、快を有化（現実的享受）して終わる。不快・苦痛の消滅したところではすべきことがなくなるように、快の生起したところにも、もうなすべきことは存在しない。まだすることが残っているとしたら、それは、快の褒美を出すのが早すぎたのである。犬は、芸をする前に褒美の餌をだされたのでは、芸をおぼえない。

3-4. 現代人は、快樂にながされ、生の健やかさを失いがちである

現代は、過去に比して、栄養(食べ物)には恵まれた時代である。食品は、商品として売れるには、おいしいものでなくてはならず、どこも「おいしい」ものに満ちあふれている。消費者は、おいしさ（快樂）に魅了され、つい食べ過ぎて、過剰な栄養を摂取しつづけている。世界中で、肥満の人をごく普通に見ることができるようになった。つまりは、健康のための栄養物でもって、少なくない者が、行き過ぎて不健康になるという異常を生じることになっている。

これへの素直な対応は、おいしいもの・栄養物の摂取を少な目にする事である。節制である。だが、この魅了するおいしさ（快樂）を制限することは、簡単なことではない。快樂を享受しつつ、栄養だけを少な目という方向に向かいがちとなる。極端には、おいしいが、栄養はゼロというものも求められることになった。現代の食事は、おいしいもの（快樂）を求めることが主となり、快樂主義的方向に大きく傾いたものになっている。

ひとは、食のような動物的レベルの営みに余裕ができると、そのうえにそびえる知的精神的なレベルの営みへと向かって生きていける。だが、精神的営みは快適になるとは限らない。むしろ、困難で不快・苦悩をもたらすことの方が多いかもしれない。そんなときの慰撫や逃避先には、しばしば、確実な快をもたらす食のおいしさが利用される。あるいは、共同的存在の証しに、催しものたびに、おいしさの宴を共にする。日々の食卓のおいしさで過食ぎみなのに、精神生活の安定剤にも使われ、ますますの過食と肥満をもたらしている。

食の快樂には、万人が強くこれにひかれる。食に余裕のあるどこの国でも、何割かが肥満で不健康になっているという。食欲（とその快樂）を抑制し統御すべき人間的理性精神は、むしろ、逆にこの動物的な快樂の奴隷に成り下がり気味である。

3-4-1. 快樂主義的逸脱

食料品の販売では、本来、豊かで多彩な栄養を含有する食品を売るものであろう。だが、いまは、どれだけ「おいしい」（快）かをもって商品とする。栄養・滋養があるから食品になるのではない。過栄養になりがちなので、「栄養を控え目の、おいしいもの」という商品が求められる。商品の価値は、栄養ではなく、むしろおいしさ（快樂）で決められる。快樂主義の方向へと現代の食は、大きく逸脱している。

現代人は、おいしさ(快樂)のために、膨大なエネルギーを使い、資源を浪費している。おいしい肉を得るために、大切な穀物をその飼料とし、高級魚のために大衆魚をそのえさとする。穀類、大衆魚を食べれば何倍もの栄養となるであろうに、おいしさのために、これを浪費する。

食の大目的は、栄養物の摂取であり、おいしさの快樂は、それを実現するための一手段である。だが、いまの食の主要な関心(主観的な目的)は、おいしさ(快樂)になっている。その後ろの大目的の栄養物摂取は、受け入れないことも少なくない。極端な場合、おいしいけれども栄養はないものを求めることになっている。快樂主義的に逸脱した姿勢が顕著である。

性の営みの場合も、しばしば、快樂のみを目的にする。生物としては、逸脱している。それでも、夫婦の性愛は、固い(家族的)精神的なきずなを確かめ合って、高貴な精神的愛に連なる。だが、不倫は、人間的絆を破壊し自他の尊厳を冒瀆してまで快樂を追い求めて、身体レベルの快樂奴隷にと身を落とす。

3-4-2. さらに、快樂主義的転倒も—おいしさの快がすべて(目的)に—

栄養物であっても、現代は、おいしくないものは食べない。おいしくない、食欲は減退・消失し、食べたくなくなる。さして空腹でもないのに日に何回も食べるのは、おいしいものに誘われてということである。おいしさの快樂を得ることが第一になった、快樂主義的に転倒した食生活である(赤ちゃんは、まだこの転倒を逃れている。おいしくもなんともない栄養第一の「ミルク」を文句を言わずに飲んでい).

商品としての食料では、消費者は、最後のおいしいところのみを享受できる。その背景や根本となるものを無視できる。だが、おいしさ（快樂）の裏側・本源には、栄養の豊かさがある。この食に本来的な栄養の豊かさを排除して、快樂のみというのでは、本末転倒であろう。さらに、おいしさの背後には、多くの犠牲があり、苦勞がある。が、商品では、それらを消去して美しく飾り立てる。それをよいことに、犠牲などなかったかのようにして、あつけらかんとして快樂にのめりこむ。過食し、粗末なあつかいをして、残飯とする。その生まれのはじめから美しいソーセージであったかのようなあつかいでは、屠殺された動物たちは、さぞかし無念なことであろう。

快樂主義的転倒は、精神的社会的な欲求（快樂でなく所有等が目的になる）よりも食欲・性欲（快樂が目的）が上位に置かれることにも現れている。「生きるために、食べる」（精神的存在として生きるには、食も必要）のか、「食べるために、生きる」（食の快樂が生きがいのすべて）のかである。本来的には、食・性の生物的基礎の営みを踏まえて、その上に、精神世界がそびえて人間的世界を可能としている。だが、ひととして生きることがつらくなると、ときに、われわれは、これを転倒する。人間精神の高貴な営みを放棄して、動物的な食・性の営みとか遊興等の快樂に一時しのぎを求めることになる。

3-4-3. さらに、快樂の奴隷にも

現代人の快樂への惑溺をとらえて、快樂の奴隷と批判することがある。ひとの理性的な魂は、自律的で、本来、動物的欲求・快樂を制御できる自由をもっているのに、その自律の尊厳をみずからが踏みにじり、快樂の前にひざまずき、これの奴隷となる。

歴史上の奴隷は、人格を無視され、奴隷主からは単なる所有物としてロバや犬なみにあつかわれた。快樂の奴隷はというと、理性的人格としての尊厳を自覚することができず、単なる動物・生き物のレベルにと自らを貶める。お金の奴隷、「守銭奴」がお金に至上の価値を見出すように、快樂奴隷は、快樂に至上の価値をみる。快樂が最高の価値と思うから、これに追随していくことをよしとするのであり、これに屈服し拝跪するから、快樂の価値を至高のものにと見なしていくのもある。

現代社会は、一般的に言って、快をあまりにも高く評価し、不快や苦痛を忌む。かつては（灸で身を痛めつける等）苦痛にももっと意義を見出していた。苦しみは、世に満ち満ちていた。ある程度の苦は、慣れるとなんでもないこともあった。板の間に座れば、足が痛む。痛むことをやむなしとするところでは、これで落ち着いた。だが、痛みを避けようという場合、どんどん退行する。快適さを求めて、座布団をひくようになり、それも長続きしないので椅子になっていった。

快樂奴隷は、歴史上の奴隷同様、人としての尊厳や誇りをもたない「奴隷根性」の存在となりがちである。むち（不快）をおそれ、快となるものにこびへつらい、快不快から自由でありうる理性精神の高貴さを忘失して、すすんで快樂のくぐつに成り下がる。

食と性の欲求では、快樂の奴隷となりがちである。ほどほどに食を楽しむのなら、「おいしさ」の快樂に遊ぶのである。だが、頭では「これ以上食べては過食で肥満になる」と思っても、おいしいものがあると、つい、これに負けてしまい、快樂の奴隷となる。性欲では、もっと奴隷となる度合いが大きい。犯罪になることを承知で快樂を求め、これの奴隷となって性的暴行にまで及ぶものが出る。

3-4-3-1. 麻薬、賭け事・ゲーム等の快樂への耽溺

節制は、古典的には、食欲と性欲という（快樂を主観的目的にする）生理的な根本欲求についての徳目になっていた。だが、現代は、これには限定されなくなっている。アメリカの節制運動（temperance movement）の中心は、かつては禁酒で、近年は禁煙の運動であった。（同じように快樂が目的になる）酒・たばこ・麻薬、あるいは、賭け事・ゲームの類いも、節制の対象になっているように思われる。

賭け事やゲームは、動物的欲求にとどまるものではなく、多くは知的で人間的なものである。実生活での所有欲は、価値物の所有を目的にしており、喜びなどの快感情は、伴わなくてもかまわないが、賭け事での所有欲の充足は、快・喜びの感情を不可欠とする。所有・勝利にこころをときめかせ痛快な気分を得る。かりに遊びにおいて、快感情がないとしたら、おそらくは、その遊びはやめになる。

快樂がその欲求の目的になっているものは、どんな快樂であれ、しばしばその快樂のとりこになる。快の質は、生の各活動形態において異なるとしても、同じ快として、いずれも、こころを満たし恍惚とさせる。言ってみれば大なり小なりその一時は天国・極楽で過ごす。現実が苦難のなかであればあるほど、そういう快の場に逃げ出し居着きたくなる。各種の遊びとかギャンブルの刺激的な快であれ、あるいは、麻薬等で直接に脳の快樂神経を刺激して（生に基礎的部分から高度な知的精神的部分までに）多様な快をもたらすものであれ、これに魅了されると、その快樂奴隷になりがちである。麻薬の快樂奴隷は、その快樂獲得の命令にしたがわないと禁断症状という拷問・体罰を自身に加える悲惨な奴隷ともなる。

快樂が目的となるものは、食と性に限らず、賭け事とかゲームについても、同じように、これに魅了されてのめりこみ、生の健全さを壊すものになりやすい。これを抑制して、理性的に適正なものにと制限したり禁止することが必要になる。

3-4-3-2. 現代的な快樂を踏まえての、節制の定義の拡大

古典的には節制は、食と性の欲求・快樂を抑制するだけでよかった。しかし、現代は、一般的に生活に余裕ができ、賭け事や遊びにのめりこみ、その快樂の虜囚になるものが少なからず出てきていて、ここでも節制が必要となっている。

各種の快樂が簡単に得られる現代社会では、節制は、古典的な食と性への節制を超えた領域をもつようになっている。現代向きに節制の定義をすればしたら、その領域を少し広げる必要があるように思われる。つぎのように定義できるのではないか。

「節制とは、快そのものを目的とする欲求（食欲・性欲、或いは麻薬とか賭け事・遊び等の欲求）への惑溺で、生の健全さが損なわれるような時に、その欲求を理性でもって適正なものにと抑制して行くことである」。

麻薬が快樂を目的にしていることはいままでのないが、賭け事やゲームも、喜びや満足の快感をなによりの目的にする。賭け事とちがって、現実のなかでの価値物獲得の営為では、苦勞・苦難が不可避で、かつ、獲得がなっても快の感情は生じないこともある。だが、快樂追求のゲームや賭け事では、その現実的な苦勞・不快の過程なしで、果実の快樂のみを得たり、虚構のうちでの戦いの戯れにこちよく陶醉する。仕事とちがいで、快樂なし（不快）では、遊びは成り立たない。

食や性にかぎらず、遊び等でも、快樂には魅了され、これにのめりこみやすい。その快樂追求が生の健やかさを損なうまでになった場合、その手前でこれを抑制して節制をこころがけることができるようになる。

3-4-4. ついには、快樂中毒になる者も

快樂中毒は、その快樂が欲しいというのみではない。その快樂のない状態になると、禁断症状の苦しみにさいなまれることとなる。苦は、苦の現存を踏まえ、この現実的苦を無化することに駆り立てる。ふつう快樂は、その快樂の無から、想像で快の有を描いてひきつける。中毒では、そのことは当然の前提で、さらに、その快樂の無を苦痛となして、現にある放置できない苦を克服することへと、快と苦の両面から二重にひとをその快樂へ駆りたてることになる。

ところで、「中毒」とは、毒にあた(中)り、心身が害されることをいう。食中毒などは、苦痛でしかないから、二度と繰り返したくないと中毒して思う。だが、快樂中毒は、逆で、快だから、反復して味わおうとする。こういう場合、「中毒」は、その「毒」にのめりこみ耽溺して、そこから抜け出すことが困難となっている状態を指す。

アルコール中毒の「中毒」は、それに耽溺して、摂取をやめられないことをいう。こういう中毒を英語では、**addiction** というようだが、心身は、その「毒」(アルコール)に魅了され耽溺している(**addict**)のである。が、人間精神の大局的見地からいうと、害毒(**poison**)に毒されている(**poisoning** = 「中毒」・英語で「食中毒」はこちらを使う)のであり、日本語は、これに注目する。

その快樂中毒が食や性の場合、快樂自体を得るに身体を介する必要があるから、現実世界からさほど乖離したものにはならない。だが、麻薬のように、脳に直接作用して快樂をもたらすものの場合、現実(的身体)とはかかわりなく、脳のみが暴走して現実から離れてその快樂にのめり込みかねない。麻薬(の快樂)中毒では、魂は現実には帰ることができないまでに荒廃して、いわゆる廃人という帰結をもたらすことがある。

3-4-5. 理性が、快樂主義的な逸脱や転倒をそそのかす

過食はいけないと分かっている、つい、ひとは、おいしさ(快樂)にまけて過食してしまう。感性的欲求は、理性のそとにあって自動的に働くものなので、かならずしも理性の思い通りには動かない。だが、かりにとてつもなくおいしいが、これに猛毒が仕込んであると知ったとき、ひとは、この魅了する快樂の方をとるであろうか。動物とちがって、みんな、猛毒なら一口も口にしないで、理性の判断にしたがう。ひとは、まちがいなく、本源的には理性の自律のもとにある。おいしさの快樂にかまけて、これに負けて過食するというが、各自の理性において、その程度なら許容できると思っていることが結構あるのではないか。

理性的精神は、動物的生(食や性)を土台にして、その上にそびえる。その土台での快樂は大きく、精神に慰安の場を提供もする。不安のなかの精神は、あたたかで美味しいもの(その快樂)にほっと一息つくことができる。

快樂は、その一時ひとを極楽に招き、大いにこれを慰撫することができる。快樂の夥多をもとめ甘くておいしいものの過食へと逸脱していくとき、理性的精神は、おいしいのに栄養がないという反自然を選好する。その栄養なしという快樂主義的転倒は理性が作り出していることになる。

快樂中毒になるのは、その快樂への欲求の強いことがあるが、ふらつく理性がこれを許容したり求めていくことも大きく作用しているのではないか。快樂主義への逸脱は、理性がそそのかしているのである。

4. 節制は、快樂への欲求を、理性的に抑制する

4-1. 節制する主体は、何か

節制では、食や性の欲求を制御するが、これらの欲求自体にも、自己制御する働きがある。食の欲求は、好みのものを快不快（おいしい・まずい）をセンサーにして種々に選択しようとし、一定量を摂取すると充足して欲求をおのずからに停止していく。これらの制御は、欲求自身のすることである。

この自然的な制御で過食にならず、おおむねうまくいく人がある。こういうひとは、節制をことさらに意識することなく、節制の生活がなりたっていることになる。だが、多くのひとの食欲は、おいしいものをまえにすると、過食してしまい、過剰の栄養を蓄積してしまう。欲求を、そのそとから制御・抑制していくことが必要となる。

欲求のそとからの制御というと、こどもであれば、過食や偏食を抑制するのは、まずは親になろう。大人の食でも、看護・介護等、管理する者がそとから制限する場合がある。刑務所では、糖尿病など簡単に治るといふ。これらは、欲求のそとからというのみか、当人のそとからの制御であり、「節制させられている」のである。刑務所や病院で健康になっても、本人がその気でない場合、そとにでると、また、不健康な過食等の生活にもどってしまう。

節制は、当人がするのでなくてはならない。食欲をもつ当人が、その欲求のそとから、その食欲にさからい、食べることの停止を自らに命じ、自らにこれを実行することである。それを行う主体は、感性的欲求のうえにそびえ、これを制御する理性である。理性は、欲求等の全体を広く見渡し、過食と判断する知性として働き、その摂取を停止することを決断する意志（実践的理性）となって、自身の欲求を合理的に統御する。

4-1-1. 理性による統御・抑制

理性は、個別的感性的のうえにそびえ、これを普遍的合理的視点から理解して統御することができる。

ひとは、感性的には、自己の身体を世界の中心にすえて存在する。感情にしてもこの自己を中心にし、この個我の利害をふまえた快・不快をいだく。これに対して理性（知性）は、その認識では、できるかぎり自分の主観性を排除して普遍妥当的な客観世界を見出そうとする。実践的領域でも理性は、感情とちがって普遍性・客観性をもつ道理にしたがい、これから逸脱した自分に与することは避けようとする。

ひとは、感性にしたがって動物的にも振舞うが、（もっぱらに自然的因果のもとにある）動物とちがって、理性をもって目的論的な行動をする。目的的活動は、未来から出発する。過去から未来へと一方向に歩む因果とちがい、まずは、未来に目的を観念（概念）として

描きだし、その未来から、この現在の手元にいたる諸手段の系列を観念的に遡源する。そのあと、手元の実在的手段から因果の連鎖を順次追って、実在的に目的を実現していく。目的・手段の系列を知性が観念において鳥瞰し、かつ、その意志が目的へと一貫した歩みを進めていくのでなくては、目的達成はならない。

理性は、目的観念を先立てて、感性・欲求を制御しつつ、合理的に行為する。食事でも、なにをどこで食べるかということと共に、どの程度欲求を満たすかをも視野（目的）に入れて、その食と食欲を理性的に制御する。理性は、ことの全体を見きわめる知性であり、かつ、ことを決断し、実践していく意志として働く。

4-1-2. ふらつく人間的理性でもあるが・・・

節制は、ごく簡単に誰にでもできる。食の節制のばあい、食欲を少し抑えるだけでよい。でありながら、実際には、多くは、これに失敗して肥満を結果してしまう。節制は、これを理性（知性）が思うだけでは、絵に描いた餅にとどまる。その思いから実行に、観念から実在過程にと飛躍することがなくてはならない。決意・決断、実行力がある。

はじめたとしても、おいしいものがあると食欲をそそられ、つい理性の統制もあまくなり、「節制は明日から」となる。少々のゆらぎ、快の誘惑にのることには、大様で、臨機応変であっていいのだが、根本において、実行への不動の意志を堅持していないと、節制は常に「明日から」となり、「そのうち、いつか」となってしまう。

絶食・禁欲とちがい、「腹八分目」の節制は、現に快楽を味わっていて、この現実の快を「これ以上は駄目！」と中断するのであり、快楽を単に想像してこれを禁じる場合より、よほど強い意志が必要ともなる。

食欲は、日々続くから、節制の理性的抑制では、持続性が問われる。持続させてはじめて節制の効果はでてくる。欲求の抑制は、我慢・忍耐になる。過激にならず、ほどほどの中庸をしんぼう強く維持することで、節制は、なる。食事のたびの抑制・忍耐を何ヶ月も持続していくのである。この持続の姿勢を支えるのは、もちろん、理性（意志）の一貫性であるが、同時に、意欲とか根気・気力、あるいは、気概・意地・根性・自尊心などといったものもそれを側面からささえてくれることになる。

4-1-3. 「私」を制御する実践理性

ひとの理性は、認識を担うものとしては、理論理性といわれ、実践を司るものとしては実践理性といわれる。認識する理論理性においては、「私」というような特殊はぬきにして、できるだけ客観的で普遍妥当の概念世界を認識することが求められる。

だが、実践理性は、普遍的概念にしたがいつつも、実践にかかわるものとして特殊なあり方をする。実践は、観念としての目的・理想を実在化して実在世界を変革する。理性は、ここでは普遍的観念にとどまるのではなく、これを実在化していく方途をもたねばならない。ことを担って実在的に変革していく個別的具体的な主体が不可欠である。つまり理論理性では無視される「この私」「汝」という個別で特殊な各個人が踏まえらるることになる。一般的理性的行動原理を、この私が主体的に行為するための規範・原則（格率）、「私の格率」にと具体化しなくてはならない。

快・不快は、この私・利己の快・不快である。高貴な精神のレベルの幸福とか不幸でも、あくまでも、個我としての私に与した感情になっている。だが、実践理性の場合、実在的な個我のレベルを意識し、この私がどうすべきかと問題にするが、それは、この私のため

に、利己の立場に与してということではない。逆で、この私が実践する主体なのだが、この主体は、実践理性の命じる普遍妥当性をもった無矛盾で合理的な実践命令を実行する。利己としての私を滅却し、この私の感性的個別を統御・抑圧して、これを普遍的合理的な命令に従わせるのである。

4-1-3-1. 実践理性は、感性を統制下におきリードしていく

実践理性は、その目的・理想の実現のために感性的個別の私を統御する。この私が従順であれば、スムーズに理性の求めるものは実現される。だが、利己の私が、それに抵抗する場合、実践理性は、感性を抑圧し利己をだまらせる。

崇高な理性の目的のためには、利己的な欲求とその快をつつしむことも必要となる。ひととしての尊厳を担った意志は、怠惰な身体を鞭打ち、恐れおののく私を押し殺して先にと進む。感性には我慢・忍耐を強いる。利己に対しては冷酷でもある。

だが、節制は、はじめから欲求・感性を拒絶する禁欲ではない。度を過ぎた部分のみが抑制されるのであって、欲求はその限度までは、むしろ助長される。おいしい料理が並んでおれば、これをよりおいしく賞味できるようにと、理性は、味覚・食欲と相談し、食べる順や量を工夫していく。そのおいしさの快楽に触発されて理性は、この快を単に食の快楽にとどめることなく、喜びや幸福といった精神的快へと昇華することともなる。

あるいは、口に不快でも、有益なものは、受け入れへと押し進めていく。にんじんが嫌いでも、理性は、摂取すべき栄養物として、嘔吐を抑えながらものどに押し込む。理性は、動物的感性を人間的生に見合ったものへとリードしていく。

4-1-3-2. 実践理性は、決意し、実行に踏み出し、初志を貫き通す

一般的な「有るべきこと Seinsollen」から、自身がこれをひきうけるべきだと思う「なすべきこと Tunsollen」へと、実践理性は、決断し、実行にと踏み出す。だれかが引き受けねばというのではない。自分自身が、「ねこに鈴をつける」という決死のネズミの役を引き受ける。

実践的な理性は、多様な選択肢のうちのどれかを最善と判断し、的をしぼって自身を実行へと促す。その行為のもたらすメリット・デメリットを承知し、不測の結果の責任も引き受ける決断をして、一定の行為、実践へと「決意」を固める。選択に躊躇しあれかこれかと堂堂巡りをする優柔不断な状態から、決意は、思い、切る。

さらに、実践の中では、諸手段から目的までをまようことなく持続して追求していくことが必要になる。「鈴をもって猫に近づく」ほどに、感性が繰り返して反対したりサボタージュするので、これを抑圧し、初志貫徹の意志を堅持しなくてはならない。障害が出てくると方向転換したくなったり、躊躇・ひるみが生じる。が、それに道理のないかぎり、意志は、これを拒否し、感性等の反抗・妨害を抑えながら、かなたの目的を見失うことなく、これへと歩みを進める。

4-1-4. まずは意志、そして意欲・根気・気力

節制を持続させるのは、それを貫こうという意志である。さらに、個別主体が節制を積極的に進めていくには、意欲が欲しい。へこたれそうになったときには、根気や気力が求められるであろう。

まずは、実践理性は、おのれの原理・原則を貫き通す基本姿勢を「意志」でもって示す。最終の目的を明確にし、その意義を十分吟味して、理性は、自己の行動の方向を未来かな

たまで明確にしていく。目的と諸手段の連綿とつづくプロセス、途中での妨害・困難を踏まえて、意志はおのれを貫く。意志貫徹は、その対象・客観に対してであり、かつ、反理性となることのある感性・欲求と、ふらつく理性自身に対してである。妨害を排除しておのれを貫くことに優れておれば、「強い意志」が言われる。

食の節制は、長い期間の後に結果がでる。その途中では、少しぐらい過食したり不摂生であっても、その期間の全体において減量等の目的が達成されておれば、成功である。浮き沈み・臨機応変を可としつつ、節制を貫きとおすものは、意志である。意志は、ことの全体をしっかりと把握し、標的に向けられたレーザー光線のように、冷静にその原理・原則を貫いていく。意志については「堅い意志」をいう。己を貫いて不変・不動である。

4-1-4-1. 意欲

いやいやでは節制は続かない。これと積極的に取り組もうという姿勢がいる。自発的能動的な「やる気」をもち、意志を進んで貫徹する心構えが求められよう。「意欲」がいる。やる気としての意欲は、意志とちがひ、おそらくは、困難に出会ったりすると、ときに「意欲をそがれる」。意欲についての浮き沈みは、ふつうに見られる。嫌なことでも「意志」は貫かれるが、いやでは「意欲」はわからない。

意欲は、まずは根本において「意志」をもち、かつ、それを好み進んで求めるものとしての「欲求」・「欲望」もこれに荷担できているので、「意」「欲」なのであろう。意欲を大きくするには、ことの合理性・意義等をしっかりと踏まえていく必要があるが、自身の「欲」に働きかけることもひとつの手となる。それと取り組むことで自分に大きな利益が得られるとか、逆にそれをしないと手ひどいムチが待っていると知ることである。

「意欲が湧いてきた」という。「意」とすることを好み「欲する」という自発性・能動性に満ち溢れたころの状態である。やる気満々ということになる。意欲は、意志のように堅いということはない。しばしば、強いで形容する。意欲的であるほどに、妨害等に抗して強くことを進めていくことができる。

4-1-4-2. 根気

困難な課題に、こつこつと取り組み、あきらめず、飽かず、これに耐えつづけるのは、「根気」である。ほかからの誘惑があっても、ことに嫌気がしても、まよわず、一貫して、その課題達成のための活動を続けていく。節制には、単純な食の抑制を、ねばり強く、どこまでも維持・貫徹する「根気」が不可欠である。

根気の「気」は、身体に即して働く。意志の持続は、理想・理念への信念的な不動であるが、根気の持続は、身体的感性的な支えのもとで、反復をいとわず、手を抜かないで眼前の課題との取り組みを黙々とすすめていく姿勢である。

根気には何といても忍耐力であるが、工夫・洞察力に富むことも大切である。飽きないように新規のことを加えたり、未来かなたまでを見通して反復・持続の意義を高く評価することである。意志が高遠な世界を目指し高邁で堅固であればあるほど、根気もしっかりしたものになる。

風雪に耐えて根っこをしっかりと張った状態、ねばり（根張り＝粘り）が、根気にはある。意欲や情熱を失い、いやになり飽いてきても、根気は、意志の命じた課題を断念することなく堅持しつづけ、身をもって困難に耐え続ける。節制の持続にふさわしい心身の構えである。

4-1-4-3. 気力

変革の意志は、しばしば自他の抵抗をうける。打撃をうけて意欲を喪失させられることもある。「無気力」になるかもしれない。だが、意志が目的を堅持しておれば、残った力をそこへ注ごうという「気力」を奮い起こすことが可能である。

意志がはるかな理念をかかげつづけるのに対して、気力は、根気と同様、身体・感性のレベルからこの意志を担う。気力は、気持ちを張り注意を集中して意志の支えをする。意志の活動のための気・エネルギーが身体に満ちておれば、「やる気」の「気力」が充実しているのである。

「最後の気力をふりしぼって」という。意欲等が退散するなか、意志は、最後、気力だけで耐え続けることになる。マラソンでゴール目前、意識は朦朧としつつも、気力を維持してゴールする。意志は、気力をもって、身体的緊張を持続させ、注意集中をはかる。意志が高邁で堅固であれば、気力は鼓舞され持続力を高める。

節制でも、ときに気力がもとめられる。禁煙でイライラし当り散らして落ち込み、禁煙などしてなにになると無気力に陥ったときなど、気力をふるいおこすなら、沈みふらつく気持ちを引き締め注意を節制に集中していくことができる。

4-1-5. 克己の戦い

節制は、無人の野をすすむのではない。そのはじめから、手ごわい戦う相手をもっている。その相手とは、自己自身である。敵は、己の感性であり、ときにふらつく己の理性である。節制は、しばしば克己という戦いになる。

そとの敵を排撃するのではなく、身のうちにある否定すべきものを敵に見立てて、これを制圧しようというものである。「病気と戦う」「睡魔と闘う」のと同じように、自己のうちにあって自己の思いに反するものについて、これを排除しようと攻撃的に構えるのである。

感性・欲求が素直であれば、戦いとはならない。節制は、すんなりと進む。感性がエゴに執着するようなとき、理性は、意志を強くもって、感性を抑制・制御することになり、戦うことになる。が、抵抗する感性もまた自分であり、もとより殲滅すべき敵ではなく、根本においては、傷つけてはならない大切な自分自身である。敵とか戦いと形容するのは、極端な場面における誇張である。

理性が自己自身と戦うこともある。「このおいしいケーキ、これ以上は過食になるが・・・」と迷うとき、理性は、葛藤に陥る。だらしのない自分（理性）を自己批判し攻撃していくのが節制の戦いとなる。

4-1-5-1. 苦を受け入れ、いとしいもの（快）を排斥する、つらい戦いである

節制は、欲求の不満（現実の苦）に耐える。と同時に、快への誘惑（想像の快）にも耐える。「病気」との闘いのように、苦をしっかりと受け止め、これに耐えるとともに、「睡魔」との闘いのように、快樂あるいは快樂への誘惑を拒否しこれに耐える戦いとなる。

感性的欲求（食欲・性欲）は、節制するという場面では、おのれの不充足の苦を甘受し、節制推進の理性に与して、じっと耐える。空腹の苦に我慢し、嫌いなものを我慢して食べ、おいしいものを節してのいらいらに耐える。理性からいうと、欲求が意識にのぼっても、これを現実には働かないように種々工夫する。理性も疲れ苦しい思いをする。

睡魔との戦いは、眠りたいという自分の巨大な欲求を抑制する戦いである。負ければ、

眠りの極楽にすいこまれる。節制の戦いでも、負ければ、快樂が得られるのだから、理性のうちでも、負けたいと思うところがある。負けて、おいしいケーキを死ぬほど食べて至福にひたりたい。麻薬との戦い、禁酒の戦いでも、負けて、その快樂に浸りたいと衝動に駆られることがある。ただし、そのあと、巨大な災いが待っている。その快樂は、中毒（地獄）へ舞い戻るといふ恐ろしい結果をもたらす。

4-1-5-2. 節制での克己は、困難な持久戦になる

戦争では、不戦で済ますのが最上、短期決戦が次善で、長期戦を最低とする。だが、節制の戦いは、長期の持久戦が基本である。一回や二回の戦いでかたがつくものではない。毎回の食事において繰り返して食欲との小競り合いが続く。休みのない戦いの日々となる。

かつ、その終わりも、また、ないことが多い。永遠の持久戦ともなる。食の節制の場合、欲求自体が健やかな中庸型に落ち着くことで停戦となるが、油断はできない。気を抜いていると、過食傾向は復活してくる。同じ量を維持していたのでは、年とともに基礎代謝が低くなって栄養分の過剰摂取ともなる。

節制の戦いの困難さの一因に、敵となる感性的欲求を殺してはならないことがある。食欲は、生に必須であり、過食はいけませんが、ある限度までは、食を促進する必要がある。おいしいものに満ち溢れた現代では、ついつい、その限度を超えてしまうのである。食欲と美味しいものがある限り、節制は、しばしば、一生つづく戦いとなる。

4-1-6. 節制にも少々の闘魂（fighting spirit）が欲しい—気概・意地・根性—

はじめは意欲的でも、節制の成果があまり見られないと、しだいにその意欲も失われがちとなる。おいしいものが並ぶと、つい過食の戒めは、うわの空になる。際限なく続く節制・忍耐の前では、少しのつまずきにも、その断念を思い弱気にもなる。こういうとき、おのれを鞭打ち、困難に挑戦していくファイティング・スピリットが問われる。チャレンジ精神が問題となる。

闘魂をなす「気概」・「気骨」は、勇気に必要だが、節制でも、克己の戦いという点において、これらの不撓不屈の精神の請われることがある。多くの場合、自分には甘くなる。うちなる敵との戦いといっても、病魔との闘いとちがって、節制の敵となる欲求は、殲滅するわけにはいかない。甘くならず臆することもなく、かといって、がむしゃらになるのでもなく、気概をもって屈することなく毅然とした態度を持続させていくことが求められる。

節制の戦いは、困難な闘いとはいえ、危険・恐怖と戦う勇気とはちがい穏やかに経過するが、それでも苦に忍耐し克己につとめる意気を失わないだけの強い精神がいる。弱腰、意気地ない状態をふりはらった「意地」をもちたいし、「頑固」一徹もあっていい。あるいは、ひたむきで頑なな、しかし若干泥臭い「根性」なども、節制での闘魂をなすものであろうか。

4-1-6-1. 気概・気骨

「ベジタリアンの気概・気骨を示す」というようなことがある。気概・気骨は、挑戦精神に富んだたくましい気性からなる。気概や気骨が発揮されるころには、自身の誇りとする、守るべき信念、考え・振る舞いがある。だが、この（肉食主義などの）信念を他者は受け入れないことが多いし、自身の試みには種々の困難が生起してくる。批判や困難には臆し挫けがちにもなるが、気概・気骨に富む者は、これを厳に戒め、気迫をもって奮

い立ち、信念堅持のために己を尽くす強気の姿勢をとり、闘魂（fighting spirit）を顕示する。

節制の困難は、欲求抑制の忍耐を長期にわたって維持することにあるが、気概・気骨は、このはてることなく続く節制を前に、不撓不屈の堅固な構えをもちつづけ、屈することを嫌い、長期にわたりこの忍耐を支えていく。

気概には、「概」という「大まかさ」、「器量」（スケール）の大きさがある。気概は、弱気や屈服を潔しとせず、プライドをもち覇気をもって困難に堂々と立ち向かい、どこまでも挑戦していく大きな力、激しく逞しい闘志を保持している。気骨では、「骨」があり、芯があつて、堅くしっかりしていて、おのれを貫き困難に挫けない面が際立つであろうか。

気概・気骨は、たくましく、強気である。堅持する信念の意義を自覚し、これへのプライドをしっかりとつことで、その気をさらに強くし、これをより逞しくできる。それらは、筋肉が使われて大きくなるのと同じように、困難に耐える試練を重ねるごとに、一層強靱なものになる。

4-1-6-2. 意地

意地は、対抗意識の強い我意であり、他者からみると、かたくなで偏屈な自己主張になる。仏教用語では、「意地」は、こころの総括的な土台（「地」）をなし、五感につづく第六識（「意」識）になるもののようなのだが、現代の感覚では、意地の「地」は、その「意」が他から否定されていても、堂々と突っ張り、踏ん張っておれる拠り所といったイメージであろうか。そういう場から自己主張する意＝心としての「意地」は、対抗的な、踏ん張りのきく挑戦的精神となる。

「意地を通す」とは、自分の考えや振る舞いについて、大勢がこれに否定的である中で、自分の方の道理・正当性を固持して大勢に逆らい突っ張って、これを強引に押し通すことである。「意地がある」とは、自分の主張は、他者から見ると単なる我意だとしても、自身には誇らしい主張であつて、それをないがしろにされては自尊心がおさまらないと、不利益なども承知のうえ、引き下がらず踏ん張ることであろう。これらの意地は、自身には、全面的に正当なものである。節制も、「意地を通す」気骨があれば、そう簡単には挫折しないことであろう。

「意地になる」「意地を張る」になると、少しその我意の無理を自覚したものになる。ふつうであれば、（論駁されたりして）自己の主張を引き下げ柔軟に対応していくところを、偏屈になって、他に負けてなるものかと突っ張り、おのれの主張を無理押ししていく。

「意地汚い」になると、その我意の醜さ・下賤さがきわだつ。エゴ丸出しで、しかも偏屈で素直でない面において、その意地は、きたなく、見苦しい。節制では、おいしい物をまえに欲を抑えきれず、少々意地汚くなることがある。「意地悪」になると、邪悪化した我意が、害悪となろうものを相手に押し付けるところにまで墮落する。

4-1-6-2-1. 頑固

自説にどこまでも固執するとき、「意地っぱり」、「頑固」と言う。だが、両者には違いがある。「頑固な汚れ」はあるが、「意地っぱりな汚れ」はない。意地は、我意で、ひとの情意の強く関与する場面で使用される。老人が下駄履きをやめないようなとき、若者は、「頑固」と突き放す。ぬかるんだ道を難儀しながら下駄で行くのをみて、はじめて、その強い意を認めて、「意地になっている」と「意地」で形容する。

「頑固な汚れ」とちがい、「頑固な塗り」（剥げ落ちない、しっかりとした塗り）は言わない。頑固は、単なる固守ではなく、（他からみて）反価値の不動・固執になる。頑固者は、柔軟さに欠け周囲を困らせるが、意地悪のように邪な意図をもつものではなく、変化要請の拒否という受身の対応にとどまり、おそらく邪悪な頑固はない。頑固は、こざかしく融通無碍に変化するよりも、長期的にはいい結果を生じる場合もある。単純明快な「腹八分目」の固持を第一とする節制には、聞く耳を持たない頑固一徹の方が、「そう杓子定規にならなくても・・・」と、いつの間にか節制を崩していくよりも、好都合であろう。

既成の状態に固執する頑固なひとは、柔軟な対応を拒否して、合理的な説得にも応じない難物となる。「どうして？」と理由をたずねても、最後は「どうしても！」と居直る。頑固は、かちかちの冷凍食品のようなもので、そのままでは料理できない。しっかり温めて、とけてくるのを待たねばならない。

4-1-6-3. 根性

根性は、仏教用語の「根」本の「性（さが）」にはじまるようだが、それよりは、いままでは、植物の「根」の特性に注目した意味内容できわだつ。地下の「根」は、外からは見えないが、全体に決定的な影響を与える。岩石などの障害物があれば、ゆがみもする。「根性がゆがんでいる」「ひねくれている」ということになる。卑屈に捻（ねじ）けた「根性を叩きなおす」が必要になる。

その土壤の悪条件のために、同種の多数が同じように、いびつで捻（ひね）くれた「根」の性情にとどまることがある。せせこましい島国、蔑視される町人に安んじたままだと、「島国根性」「町人根性」と成り果てる。劣等なもの、あるいは未熟な者（若輩）についてしか「根性」をいわないのは、地下の泥臭い根っこだからか。「武士根性」とか「大陸根性」は、耳にしない。

「根性がしっかりしている」とは、風雪に耐える強い根っこが育っているということであろう。風雪＝困難に挑戦して、ねばって（根張って）耐え続けるところには、しっかりとした闘魂が形成される。叩かれても叩かれてもへこたれず歯を食いしばって忍耐しつづけるなら、みごとな「根」ができてくる。「根性がある」と評価されるようになる。

この根性のもとには、受けて耐え忍ぶことのみではなく、挑戦的で攻撃的な強さも入る。若輩だが、大物に臆すことなく、正面からぶつかる気骨をもっているようなとき、「根性のある奴じゃ！」と、その堂々のチャレンジ精神・闘魂の形成に感嘆する。

節制は、しばしば過食の失敗を繰り返す。早々にあきらめる人も多い。だが、根性のある者は、その重なる失敗にこりることなく、ねばりつづけて再挑戦を繰り返していく。

4-1-7. 節制の主体には、忍耐が必要である

「節制」の営みのうちには、「忍耐」がある。忍耐・我慢というと、「歯痛の我慢」のような、苦痛への忍耐を想起する。だが、苦だけに耐えるのではない。怒りを抑える忍耐は、攻撃欲求の抑圧である。忍耐・我慢は、欲求を抑制することでもある。

節制の忍耐は、空腹の苦痛を我慢するという苦への忍耐であると同時に、食欲・性欲を抑制する欲求の忍耐である。主として、感性的欲求を理性でもって適正なものにと制限して、過度になる部分については禁止するという、感性抑圧の我慢・忍耐である。

忍耐は、苦を排除せず甘受する。わきあがる欲求をそのままに受け止めて、生じる不快・苦痛をじっと耐えるのが忍耐である。格闘技で、「我慢だ！」と応援するのは、苦痛にじつ

と耐え、「もう降りたい」という欲求を抑えているときである。苦痛を排除し渾身の力を振り絞って攻撃しようというとき、「我慢だ！忍耐だ！」と言われたら攻撃意欲をそがれてしまう。忍耐は、あくまでも受動的で、苦痛を甘受してこれを排除せず逃げもせず忍び続けるのである。

忍耐は、時間のなかで成立する。不快をじっと甘受し続ける、その持続において忍耐は成熟する。呼吸停止の忍耐は、停止して5秒ぐらいでは、まだ存在しない。苦しくなる時間をもってはじめて忍耐は登場する。30秒ぐらいで少し忍耐が成立し、60秒になると、相当につらい忍耐となる。忍耐は、時間をもって成り立つことは同じでも、ひとの欲求・苦痛の有り様が異なるのに応じて、異なったものになる。同じ呼吸関連のものでも、禁煙の忍耐は、呼吸停止の忍耐とは全然ちがう。前者、禁煙では、精神的に耐えることが中心で、だんだん忍耐は小さくて済むようになるが、後者は、身体的に耐えるもので、忍耐は時間とともに急激に困難度を増す。前者で5分我慢したというのは冗談に過ぎないが、呼吸停止の忍耐は、5分だと驚異的である。

4-1-7-1. 忍耐は、ひとをつくる—動物（猿）から人への飛躍にも一役買った—

ひとは、必要に応じて、苦痛をあえて甘受し、欲求もほしいままにはさせず禁じたり抑制する。動物（猿）が人になったのは、その精神の形成の点では、概念（≒言語）獲得に負うところが大きいですが、忍耐の果たすものも小さくなかったのではないかと。我慢・忍耐は、動物的な快苦・欲求を抑制し、これから自由になって、ひとを理性的精神の高みに立たせていく。

赤ちゃんは、はじめは専ら動物的に自然的な欲求・快苦にしたがっているが（真夜中であつてもお腹がすいたらお母さんをたたき起こして食事する）、これが外的に抑制され、自身における忍耐を強いられて人間的になってくる。「忍耐させられる」としても、理性が自身で意志をもってするものが忍耐である。「泣かない」ように忍耐させられるのは、外的に口をふさがれるのとちがい、自身の意志をもってその口を自らがふさぐことへと強制されるのである。「自身が意志する」ことを強いられるのである。やがてこの忍耐の（親などそこからの）強制を、自身に内化して（親の考えを先取りし）自発的に忍耐するようになる。動物的なもの、利己的なものを抑制し忍耐して、普遍的な理性の高みに自ら生きることができるようになる。

かつてひとは、弱小の猿として、強いゴリラなどにアフリカの楽園を追い出され、苦難の放浪を強いられた。苦難を避けていたのでは生存できず、この苦難回避等の自然欲求を自らが抑えること（忍耐する意志の形成）へと強いられた。やがては、自身で積極的主体的に忍耐するようになり、感性的自然を乗り越えてこれから自由になって人間的な精神世界に生きることになっていった。忍耐は、動物的感性を制御する機能としての理性を大きくし、理性的人格の成立に一役買ったはずである。いまでも、しっかりした人間形成には、忍耐は不可欠である。

4-1-7-2. 節制の精神は、エコの新時代をリードする

節制は、食欲・性欲の動物的欲求の抑制が中心となり、感性の抑制・忍耐の一典型になる。その節制や忍耐は、おそらく、ひとの理性的精神の形成にかつて大きな役割を果たした。いま、エコの時代となり、「省エネ」「節電」といった節する精神が取りざたされ、新しい生き方が模索されつつある。節制にも新しい意義が見出されそうである。

欲望を肥大化させた現代人は、大量消費・大量廃棄で環境を浪費・汚染して地球を破局に追いやりつつあるが、これを見直して、リサイクル等で廃棄物ゼロの循環型の生活に改めることをはじめてもいる。だが、それだけでは、肥大化した欲望は改まらない。これを適正なものに制御・抑制することが、さらにいる。節水、節電などの節度ある営みは、その新しい試みである。

省エネ等のエコの試みは、無駄をなくすることであるが、場合によっては、無理やりに欲求を抑圧して、生の営みを資本制以前の貧しさに引き戻すことにもなりかねない。無理をして生の活動を萎縮させるようなことのない、かつ浪費とならないような、適正な欲求にとどめた（生産・消費の）活動が求められる。節制は、この適正な欲求充足の理性的な活動そのものである。つまり、節制は、無理にダイエットして痩身の聖人になれというのでも、過食を放置して肥満・病身の成人になれというのでもない。自身にとって一番の健全な食生活を節制は求めるのである。

多すぎず、かといって少なすぎず、理想的な食生活をもとめるのが食の節制である。エコの未来も、欲望を肥大化させず適正なものにして、地球の厄介者にならないよう、健全に営まれるべきであろう。節制は、これからのエコの生活そのものであり、かつ適正な欲求・欲望の理想型を確立するための良い見本となるものであろう。

4-1-7-3. 忍耐は、苦を甘受する

忍耐は、「苦痛に耐える」。この「苦痛」というと、生の損傷において生じ、「痛み」という刺激（感覚）と、感情としての「苦」からなる。苦は、損傷等によるダメージで生の活動が妨げられて鬱々とし、もがきもだえる感情的状態であろう。苦は、不快になるが、不快は、なお抑うつ的にまではならない欲求不充足とか、嫌な感じ等も含むことになるか。

そのことが忍耐になるかどうかは、不快・苦になるかどうかで決まる。「走る」のがはじめは楽しく、苦がなければ、そこには忍耐は無用である。だが、しばらく走っていて苦しくなりはじめると、忍耐が必要となる。苦しい状態が耐え難いぐらいになると、「辛い」状態になる。「つらさ」は、苦しさを悲壮な思いで耐え忍ぶ。おそらく悲しみの契機を伴ってくる。

忍耐は、苦しみに耐えるのだが、苦を排除（あるいは回避）するのではない。排除（回避）するのなら、それは、忍耐しないのである。歯痛に我慢する者は、歯を抜かないで痛みを甘受する。我慢できなくなると、抜歯して痛みを排除・撲滅する。忍耐は、苦しみ・辛さを甘受するところの受動性へと自己をとどめ続ける。

苦痛を受け入れるのが忍耐であるが、もちろん、価値物として、歓迎して受け入れるのではなく、受け入れがたい反価値と意識しつつ、これを受け入れ、じっとその苦痛を保持し続けるのである。「辛い」、突き放し排除したいものを、じっと「抱」きしめるのが、「辛抱」である。

快（の欲求）への忍耐は、その快の無=欠如に耐えるが、苦痛への忍耐は、苦痛の現存することに耐える。苦が現存していないのなら、それは楽なのであり、忍耐無用である。また、快とちがひ、単に生の下位層のみでなく高度な精神的生の感情での辛苦も、耐え難いものがあって、忍耐する強い意志が必要となる。快系列の高位層の幸福とか希望は、感情的には希薄だが、反対の絶望などは、つらい苦悩の感情と一体的であり、しばしば辛苦の

大きさが絶望の大きさになる。

4-1-7-4. 忍耐は、快と欲求を差し控える

忍耐は、受け入れたくない苦をじっと甘受しつづけるが、受け入れたい快については、逆に、受け入れずに保留しつづける。価値あるものとそれによる快は、欲求の対象であるが、この欲求を不充足のままにとどめ続けるのが、忍耐である。忍耐は、この欲求を鼓舞・促進するものでないことはもちろん、これを排撃して無化するものでもない。苦の忍耐が受身であるように、(快の) 欲求の忍耐も受身である。わいてくる欲求をしっかりとめてじっとこれを抑止するのである。

欲求する快は、苦とちがいで、その現存しないところで、これに忍耐することとなる。想像に描く、無にとどまっている快樂をかなたに見つめながら、現在のその無の持続に忍耐する。苦は、その有に忍耐し、快は、その無に忍耐する。忍耐できなくなったら、能動的に快実現へと、無から有へと欲求は動く。忍耐するかぎりでは、快の無の現状にとどまり、これを有化したいという欲求を抑止し続けるのである(欲求・快樂の抑制に忍耐をいうが、これも苦への忍耐に還元されるべきかも知れない。欲求不充足に忍耐するのは、その不充足の「苦」に忍耐するのだからである)。

不快と同様、快も成層をなす。下位の動物的成層では、食や性の場合、快樂は大きく、これが欲求の主観的目的自体となる。ここでは、節制がそうだが、欲求を抑圧することであるより、快樂を抑圧することになる。ひとの欲求では、上位層になるほど、快は希薄になり、欲求自体が前面にでる。人間的生の上位層では、快が満たされないことは問題ではなく、欲求の不充足が問題となる。希望や幸福の実現に快の伴わないことは些事にとどまるが、それらの欲求の満たされないことは、苦悩をもたらす。所有欲への忍耐は、所有の喜び(快)の欠如に耐えるのではなく、所有したい価値物の無(の不快・苦痛)に耐えるのである。

その欲求が時間とともに大きくなるものの場合、忍耐も大きくなる必要があり、欲求が小さくなるものならば、忍耐も小さくて済むことになる。飲酒・喫煙の場合、短期的には、前者になり、長期的には、後者になる。その長期の忍耐では、喫煙・飲酒の欲求自体が小さくなって、しだいに忍耐することを無用にする。

4-1-7-5. 忍耐には、我慢と辛抱がある

忍耐は、時間のもとで展開される。その時間的持続のちがいによって、忍耐では短期と長期のものが区別される。主として感性を抑圧する短期的なもの、精神的理性的に抑圧の意志を持続させる長期的なものである。前者は、我慢(≡patience)となり、後者は、辛抱(≡endurance)となる。

プラモデルの組み立て作業を「我慢する」のと「辛抱する」のは、違った忍耐になる。まずは、我慢するのは、そのプラモデル作りが嫌いで、即やめたいという感情のもとにあって、その不快感情をおさえて忍耐しているのである。だが、辛抱するひとは、プラモデル作りが好きであっていい。ただ、これを最後まで追って完成させるのは、途中でしんどくなることもあって、持続の意志が、辛抱が必要となるのである。あるいは、はじめから嫌なのを我慢する者の場合でも(手先が器用なので頼まれてしまい、引き受けた以上は、仕方がないと)、我慢をなだめたり我慢が少なくて済むやり方を工夫しながら最後まで耐え続けるとき、やはり「辛抱する」のである。

我慢は、いまの苦痛や欲求に直接対峙してこれに忍耐するのであり、短期になることが一般であろう。辛抱は、今の我慢に直接するとともに、これを越えて、高い理性的精神のリード・展望をもってするものとなる。未来を視野に置いて忍耐を維持していくという努力、意志の持続に、辛抱はなり、長期になるのがふつうである。禁煙の忍耐では、「我慢」は、喫煙（タバコをすうこと）を我慢する。吸いたいという欲求に直接向き合っている。だが、「辛抱」は、喫煙を辛抱するのではない。禁煙を辛抱するのである。禁煙の意志を堅持し、禁煙というはるかな目的を見つめながら、喫煙の我慢をリードする。

忍耐の対象のちがいでその時間展開は異なるが、我慢と辛抱は、その同じ忍耐の対象についての短期と長期、感性のレベルとこれを超越し統括する理性精神のレベルの違いとなる。食の節制では、おいしいものを前にしての食事では、それを抑制するのは、我慢で、長期にわたって節制の意志を持続させるのは、辛抱となろうか。呼吸を禁じる場合、はじめは、息するより楽だが、30秒ぐらいになると苦しくなり、「我慢」となる。60秒もすると苦しさは辛さにまでなり、「やめたい、息したい」というのを精神の高みから抑え続けて、もう少しの「辛抱」といったことになる。

4-1-7-6. 忍耐は、逃げず騒がず、感わず折れず、耐え忍び、自由を堅持する

忍耐は、欲求（とその快）を抑制し、不快・苦を甘受して、しっかりと受け止める。さらに言えば、そのことで生じる苦難に感い屈することなく、これから逃げたり騒ぎたてたりもせず、その初志を貫き堅持するのである。

忍耐は、主観において内的には、苦痛を攻撃し排撃しようとしているが、外面的には、これを静かに甘受する。いわば、「面従腹背」である。辛い（排除したい）ものを抱く（受け入れる）のが辛抱である。快への欲求の忍耐では、これの逆になる。内的にはその快に魅了され囚われているのだが、これをうちに抑制しつづけ、外面的には欲しい素振りは見せず、これを突き放し続ける。忍耐は、自己のうちでもがき葛藤する。

苦痛に「痛い、痛い」と泣き叫んで騒いでいたら、「我慢のない奴じゃ！」となる。忍耐は、騒がずこれを静かに甘受するもので、表現が必要となっている場以外では、そとに出さない。忍耐は、「忍ぶ」。我慢するこどもは、公園で転んで怪我しても、泣かず平静を装って急いでうちに帰る。そして、家人のまえで、我慢できなくなって、どっと泣き出す。忍耐は、苦痛をしずかに耐え忍ぶところに成り立つ。苦や欲求はうちにあることである。これをうちに閉じ込めて、自己内葛藤にとどめ、外向きには、平然としているのが、忍耐である。

忍耐は、屈しない。苦難のまえでは感ったり弱音をはきたくなるが、これに耐えて苦に平然として、屈することを拒否する。自然的な苦や欲求に支配されるのではなく、これを抑えて理性が超然として支配を維持しつづける。忍耐は、折れない。曲がっても折れないで耐える。あきらめず、時間を敵とし友としながら、最後までねばりつづけるのが忍耐である。耐え難いものを耐え、忍びがたいことを忍ぶのが、内的葛藤を耐え続けるのが忍耐である。

ひとは、自然から自由になっている。忍耐は、その自由の堅持である。自然欲求から自由になり、苦痛から自由になっている。そのおかれた状況と解釈しだいで、ひとは、苦痛の質・量を変えることができる。ひとは、苦痛から自由になって、これを甘受でき、心構え次第では「火もまた涼し」の境地に立てる。苦痛を無化することができる。快への自然

的欲求を自身において抑圧して、これから自由になり、制御できる。自然を超越した理性存在として、尊厳を有した人間であることが、忍耐の自由において示される。

4-1-7-7. 反復体験や賞罰は、忍耐力を高める

ひとには、大きな適応能力が備わっている。苦や欲求への忍耐でも、体験を反復するなかで、適切にこれに耐え忍んでいくことができるようになる。筋肉は力を増し、こころには耐性ができる。正座することは、はじめは30分でも辛いですが、日々慣れてきて、しまいには終日正座でも平気になる。

忍耐を成功させるには、ほかの営為でも同様だが、孫子の兵法のいうように敵（忍耐の対象）と自分を十分に知る必要がある。「彼を知り、己れを知れば、百戦して殆うからず」である。忍耐は、その対象によって忍耐の有り様がまったく異なり、忍耐を具体化するには、その各対象をしっかりと捉えることが必要である。希望の未来に向けて現在の経済的な苦難を忍耐するのと、鉄棒での懸垂で忍耐するのでは、忍耐のあり方がまるでちがう。忍耐すべき対象のその苦痛の様相とか、欲求の特性をしっかりと把握する必要がある。と同時に、それに忍耐する主体としての自分の能力の現状を自覚し、決して無謀・短絡的対応に陥ることなく、忍耐力を高めていく合理的な方法を見つけることが求められる。

忍耐は、本人のやる気に負うところが大きく、賞罰は、忍耐力を高める手段としてしばしば利用される。その忍耐放棄のもたらす損害の大きいことを知れば、簡単に忍耐をあきらめるわけにはいかないであろう。プラス方向での功利も、忍耐を高めるのに大きな力となる。我慢は、主観の、心構えの問題であり、その苦・不快をどの程度感じるかは、自身で制御もできる。我慢大会では、賞品しだいで結果がまるでちがったものになる。暑さの我慢大会では、褒美が大きすぎると火傷したり倒れたりしても、まだ頑張れる。

忍耐は時間的に未来に向かってのものだが、過去の方からの応援も頼める。屈辱の体験をふまえ、お返しだ、雪辱戦だと思えば、がんばりは続くかも知れない。与えられ、築いてきたプライドをもってすれば、こんなことでへこたれたのでは、なさけない、ご先祖様に申し訳が立たないと必死になることもできよう。

忍耐する競争相手を作ることも自分の限界を高くするのに励みとなる。友人や家族等の声援を求めることができれば、さらに忍耐力は高まる。

4-1-7-8. 盲目の忍耐は、悲惨を招く

忍耐は、欲求を小さくし苦痛に慣れてしまえば、どこまででも持続できる。耐性ができる。褒美しだいで、欲求の抑制も苦痛の我慢も、限度を越えて（身体の忍耐なら、身体を損傷してでも）できてしまう。忍耐は、闇雲に行われるのでは、場合によると愚行に墮す。忍耐する場面の全体を見通す理性がしっかりしていなくてはならない。

忍耐が苦を甘受するのは、それによって大きな価値が得られると思うからである。かりに、その忍耐によって得られるものが何もないのだとしたら、残るのは、苦痛、生の損傷のみとなる。忍耐の払う代償と、得られる価値をしっかりと考量し、その忍耐の意義を十分に理解しておく必要がある。

節制でも少食の我慢にはすぐに慣れ、簡単に体重を減らすことができるが、がむしゃらでは、リバウンドして終わったり、過激なダイエットで餓死することもある。栄養摂取と心身に関する全体をよく見通す理性がなくては、忍耐は、無謀な営みになり、悲惨な結果を招くことにもなりかねない。

仕事は辛いもので、忍耐する者は、ほめられる。我慢・辛抱は、しばしば卓越したものとして賞賛される。だが、これも、場合によると、自身の命を無駄に縮めるだけのことになる。過労死するまで頑張るひとがいる。過労にも、惰性になり麻痺して慣れてしまう。尊い使命のもとでの殉職と、日本で最近みる被雇用者の過労死はちがう。後者は、管理者が無責任に死ぬまで働かせ、駄馬として使い捨てしているのみである。こういうときは、忍耐する者は、理性をしっかりと働かせて、ことを見通し、消耗品・駄馬あつかいを拒否し、その忍耐を愚と判断して、これを停止しなくてはならない。

家庭内暴力での忍耐などもよくよく考えて耐えるべきである。子どもの親への暴力にはある程度忍耐が必要かもしれない。だが、夫の妻への暴力は、許されるものではなからう。我慢して許していると、さらなる暴力を生み出すから、忍耐は無用である。泣き寝入りの忍耐は、ときに悪への加担ともなる。盲目の忍耐は、愚行・悪となる。無駄死・犬死のあることを自覚することがいる。理性の合理的判断が、無意味とするのであれば、その忍耐は中止した方がいい。

4-2. 快楽と欲求への接し方ー快楽主義・禁欲主義と、中庸の節制

節制主体の理性は、動物的な根本欲求の食欲・性欲を制御しようとするが、この快楽を求める欲求に対しては、快楽主義と禁欲主義の相対立する極端な考え方があつた。節制する理性は、その両極端の間で中庸をとる。

ひとの自然に備わっている快楽への欲求と、不快なものへの回避欲求によって、われわれは、ことさらに意識しなくても自然的動物的にうまく生きている。快楽（おいしいもの）を求めることで自ずからに生の促進（栄養摂取）になる。この自然的欲求充足に生きておればいいのだと、快即善とみなすのが快楽主義である。だが、過度の消費をさそう社会においては、快が善とならず、食の快楽追求では栄養過多・肥満といった悪しき生の状態をもたらしてしまう。

他方、ひとは自然を超越した理性存在であつて、快・不快で動く動物的な欲求を超越する必要があると禁欲主義を求める立場がある。快楽は悪で、禁欲こそが善だと主張する。確かに、快に引かれ不快を避けていたのでは、不快・苦を契機に含む人間的営みでの喜びや希望などは得がたいものとなってしまう。だが、禁欲を徹底して食欲・性欲を禁じて絶つことは、個体の生の維持を困難にし、類の存続を危ういものにしてしまう。

節制は、この快楽主義と禁欲主義の間をいく。快楽への欲求をほしいままにはさせず、これに制限を加えて節する。かつ、快楽と欲求を根本的に禁じて禁欲生活をというのではなく、生の維持に一致した適正な限度までは、その快楽・欲求を肯定する。

4-2-1. 自然体でうまくいっているひとでは、節制はいらない

自然的欲求には本来、自らを制御する機能が備わっている。食欲では、満腹してくると満腹中枢が働き始め、自動的に食への欲求をなくしていく。食欲には何ととっても、おいしさ（のど越しの快楽）であり、これに引かれて、満腹してもさらに過食してしまうのだが、それでも度を過ぎて摂取していると、快でなくなり、さらに過ぎると嘔吐までもよおすようになる。

性欲の場合、多くの動物では、出産・生育の都合に合わせて発情するという自然的な制御がある。ひとでは、これがほとんど働かない状態にあり、制御は、性欲のそとから理性

的に行うことが求められる。だが、性的な交わりは、人間関係の基本にかかわることとして、帰属する社会からの強い抑制圧力が加わっていて、日頃は個人の意志において制御しなくてはとまで思わなくても済んでいる。夫婦であっても、当の社会に生きる中でおのずと形成された抑制があつて、羞恥心という形をとって、公衆の面前での抱擁やキスにはブレーキがかかる。

もって生まれ、育った環境によって身についたものをもってして、健やかで、ことさらに節制のいらぬひともある。だが、旺盛な生の欲求と恵まれすぎた環境のもと、おいしいもの、快楽をもたらすものがあると、ついこれをむさぼり快楽主義的になりやすく節制を心がけることが必要となるひとも多い。

4-2-1-1. もって生まれたものの個人差は、節制でも大きいが・・・

いくら過食しても肥満しないひとがいる。反対に、「水を飲んでも太るんだから」となげくひともある。前者は、節制しないのにスマートで、後者は、節制に努めてもなかなか報われない。性の問題では、美形の偏重に、そうでない者は悔しい思いをする。もって生まれた個人の資質、その差異・差別はどうしようもなく、天に向かって苦言を呈したくもなる。

食の節制は、一度失敗しても決定的なことにはならず、いくらでもやり直しがきく。だが、性の場合は、そのあり方をまちがうと、自分のみならずひとの人生をも狂わせ、一生を棒に振ることも生じる。その多くは、生理的性欲、動物的な性欲ではなく、もっと人間的に高級な精神生活のレベルでのトラブルである。恋愛・希望となり、嫉妬・絶望となつてのもので、性欲が基礎にはなっているが、その生理自体を原因とするトラブルではない。が、性欲は人間関係をふまえて精神世界にまで影響を及ぼしており、そこに繰り広げられることも（こそが？）性の節制の話となろう。

いずれにしても、天与のもの、所与のものは、運命・宿命として受け入れて各人生の大前提とする以外ないが、なかにはその天与の大きな相違・差別を変える試みをするひともある。天に抗して栄養吸収の効率を悪くする薬を飲むとか、性的なものでは容貌を変えることもある。しかし、痩せ薬を飲むことは節制ではない。節制は、意志をもつての努力のレベルの問題になる。

4-2-2. 自然主義（穏やかな快楽主義）と積極的快楽主義

ひと動物的自然のもと、快・不快（おいしい・まずい）の感情にしたがって生きる。おいしさ（のど越しの快楽）をもたらすものは、栄養のあるもので摂取することが好ましいものである。逆に、まずいものは、しばしば腐敗していたり食べ物ではないものであつて、この不快なものの拒否は生体を保護する。自然本性にしたがって、つまりは快を求め不快を避けるという自然主義としての快楽主義で、動物的生は維持されている。類の維持も、性的快楽にしたがう自然的な欲求のもとに可能となっている。

ひとは、その自然本性にしたがって、食もさして過多にならず、性的にみだらでもなく、健やかな生を維持できていることが少なくない。この自然に素直な自然主義は、快を求めるといえばそうだから、消極的な穏やかな快楽主義である。快楽への欲求を抑圧したり禁じたりしなくても、健やかな生を維持できているのであれば、節制も不要ということになる。

これに対して、この快楽享受にことさらに執着して、これを人生の目的にする快楽主義

は、積極的な快樂主義ということになる。高級な精神的・人間的な営為があるときも、これを無視して、人間的生の底辺の快樂の方にと流れるのである。幸福への願いといった高級な欲求では、恵みの確保が目的となり、それには、しばしば苦勞などの不快が伴い、かつ幸福が得られたとしても快でないこともある。快は、目的にはならない。快樂を目指して動くのは、食と性の動物的レベルの欲求である。積極的な快樂主義がひたすらに快樂追求に生きるということは、動物的な存在に己をしばりつけているのである。あるいは、快樂中枢を直接刺激する麻薬などによって快樂の虜になるのであれば、快樂の奴隷にと成り下がるのである。

4-2-2-1. 快樂主義は、自然主義ではない

自然主義は、不自然で無理の多い禁欲主義を否定する。快樂主義も、快樂への欲求を禁じる禁欲主義を自分の敵と見て拒否する。反禁欲主義として、快樂主義と自然主義は一致する。食と性に関しては、その身体的自然の欲求は、快樂への欲求になり、自然を尊重する自然主義と快樂を目的とする快樂主義は一致する。だが、多くの場合、自然主義と快樂主義は別の道をとる。

自然主義は、人為を排して自然を尊重する。快適な人工を避けて、苦勞の多い自然においてできるだけ生きようとする。快樂主義は、人為・自然を問わず、快樂を至上の目的とする。苦勞・不快の多い自然の生活は好まない。自然主義者は、大自然の中で野生的な生活をし、快樂主義者は、歡樂の都会で淫樂の生活をするといったイメージになるであろうか。

希望とか幸福への欲求は、苦勞をもつての価値ある物事の獲得をめざすが、自然主義は、そこでは、無理な高望みなどはせず、自然な成り行きにまかせるといったものになる。快樂主義は、快樂が目的だから、希望達成のための苦勞は避けようとするだろう。希望という欲求では快樂は目的にはならない。自身にとっての至高の価値ある物事を目的とし、苦痛・苦勞はその手段として不可避となる。希望達成には快など伴わなくてもよい。快樂主義の目指す快樂はそこには見出しにくい。

4-2-2-2. 食と性における快樂主義と自然主義の異同

食と性の営みでは、自然主義と快樂主義は一致することが多い。だが、大きな苦痛・不快のともなうことが問題になる場合は、不一致となる。自然主義は、苦痛の出産を受け入れるだろうが、快樂主義を徹底する者は、これを回避することになる。自然主義のひとは、自然の産物であれば、まずくても気にせず食べるであろうが、快樂主義者は、食べない。

おいしさ（快樂）の内容については、肉類とか甘いものなど、求める食べ物は概ね一致したものになる。だが、自然主義なら自然の甘さを求め、糖度もほどほどの虫食いの自然の果物を好むであろうが、快樂主義は、糖度を無理やりあげた温室の果物を選択することになる。自然主義は、自然をできるだけ尊重しようと、苦いもの・酸っぱいもの・堅いものでも食べ物であれば食べるが、快樂主義は、不快なものは避けて、もっぱらに快樂（おいしいもの）を享受する方向に向かう。現代の食事は、やわらかくておいしいものばかりであり、快樂主義者でなくても、その内容は、多くが快樂主義的である。おいしいものは過食をさそうから、節制は、自然主義者よりは快樂主義者に多く必要となる。

快樂主義は、快樂が得られるのなら、不自然など気にすることはない。性的快樂をもた

らす自慰は、自然主義のひとつでは、自然のなかにおいて現代社会の性的挑発がなければ、おそらく、あまり、これには用がないことであろう。だが、快楽主義は、人間関係の煩わしさのない自慰には淫する可能性が高い。

4-2-3. 快楽は、欲求の不快があるから可能となる

快楽は、欲求の充足にいだく。その欲求があるかないか分からないくらい小さければ、それが満たされたとしても、その快は、小さかったり、生じることもないままとなろう。逆に欲求不充足の不快が大きければ、快と不快の大きな落差のもと、その充足の快は大きいものとなる。食の場合、空腹であれば、どんなものでも美味しく食べることができる。性的快楽も同様であろう。性欲が消えていたのでは、快楽になりようがない。性欲自体は快ではなく不快であろうが、これがあるから、充たして快となる。不快の欲求不充足があつてのち、これを充足して快となるのである。

快系列の、より人間的な、喜びとか幸福も、似た事情にある。価値あるものの獲得には喜びを生じるが、無所有のところから、大きな獲得がなつたと思えば、大きな喜びの快となる。金持ちは、少々の金銭には喜ばないが、貧乏しておれば、これを喜ぶことができる。

節制は、快楽が生を促進に資するかぎり(快楽享受で害が出ないかぎり)、快即善とする。節制は、自然感性にまかせて満腹するよりは、腹八分にとどめ、欲求の不快を残す。おいしいものを食べ過ぎて快への感受性を低くするようなことはしない。また、快楽主義のように快にのめり込んでその奴隷になるようなこともない。節制は、快楽を、そまつにも偏愛もすることなく、ひとの生の基礎欲求を導く力として大切にあつかう。

4-2-3-1. ガツガツするのは誰か

せっかくの美味のものを舌で味わうこともないくらいに急いで呑み込んでしまい、もったいないことをしたと後悔することがある。ガツついて丸呑みしてしまって、のど越しのあの美味しさの快楽を小さくしてしまい、残念がることである。

何が焦らせるのであろうか。おそらくは、ひとのうちの動物的自然が本来的にそうさせるのである。野生の世界では、よい食べ物に出会える機会は多くはなく、見つけた物は早々に食べなくては他の動物に奪われてしまう。犬や猫のように一日中ひまで余裕の動物ですらもガツつく。おいしいものは、良好な栄養物のしるしなのだから、躊躇することなく速やかに飲み込み、つぎの食べ物に直ちに注意を向けられるようにするのが、自然であろう。腐っているもの、苦いもの場合は、臭いをかいだりして迷い、口にしてもガツつくことはない。

おいしいものにガツガツする自然を抑制して、快楽をじっくり堪能したいというのが、ひとの快楽主義的な望みである。食べ方を制御して、ゆっくりと長々と反自然的に快楽にひたっていようと、コップなら一気に呑めるものを、一寸法師のお茶碗にもみたくない猪口でチビリチビリと飲んで快楽陶酔を引き伸ばすのである。

性的欲求でも動物はガツつく。異性獲得のための戦いでは延々と時間をかけるが、交尾はというと、ごく短時間で終える。そうでないと、オスは競争相手に襲われて授精が困難となる。短時間に射精できる個体が淘汰で生き残る。ひとは、これを、動物的にはナンセンスなのに、快楽のためにと、引き伸ばそうとする。

4-2-3-2. ガツつかず、大きく深い快楽をじっくり味わいたい

おいしいもの=栄養あるものは、動物なら、ガツガツとたくさん口につめこんで噛むの

ももどかしく急いで胃に送る。これは生存競争のきびしい自然においては妥当なあり方になる。ひとも、しばしば、おいしければおいしいほど動物的になって、ガツついて早々に胃に送ってしまい、空になった皿をなめながら後悔する。自然にさからって快楽をじっくりと堪能しようというのであれば、理性は、はやる自然的食行動を抑制して、のど越しの快楽を長く味わえるように工夫することが必要である（自然感性におもねる理性の一部も「快楽を早く！」と逸ることで、この理性の部分を抑えることが肝要となる場合もありそうである）。

快楽は、のど越しにあるのだから、一口分を少なめにし、よく噛みしめながら、少しずつゆっくりのどに送り、その味わい・快楽内容をしっかり意識できるようにするべきなのである。食べ物の色とか形をめで、香りに酔い、絶妙な歯ごたえ舌触りをふまえ、舌のどでその美味をたっぷりと堪能して、楽しむことである。そのおいしさに、異国のひとの汗と遥かな大地のエキスがわが血肉となるのをしみじみと覚えることがあってもいい。あるいは、料理する人のみごとな腕前に感心し、隠し味を推察しその高められた味わいをみんなと会話しながら賞味するなら、おなじような甘さであってもそこに味わいの微妙な違いも発見しえて、食の快楽は深みを増すことである。

自然的動物的にガツガツ食べていたのでは、そういう深い快楽は得られない。大きく深い快楽を味わうには、自然を超越している理性が、その味わいの繊細さをふまえながら、動物的な（かつ、感性におもねる理性自身の）粗野な食行動をしっかりと抑制・制御していることが必要なのであろう。

4-2-3-3. 「甘い、カロリーはゼロ」ということでいいのか

食の快楽というとは何とんでもなく甘くて美味しいものである。甘いものは、基本は、高栄養の糖類の味わいであろう。この甘さの快楽の魅力は大きく、つい食べすぎとなり、肥満の大きな原因になっている。そこで、甘いけれども、それに見合う栄養はない食物に目がつけられることになった。甘さの快楽は確保しつつも、肥満につながる栄養の方を少なくしたもの、カロリーがゼロとか控え目のものが商品化された。

いい手のようだが、問題があると言われている。本来、甘いもの＝高栄養物だから、身体や脳は、甘いものの快楽を感受するとカロリーたっぷりの物を摂取したとみなして、それ相応の反応を引き起こしかねないことである。逆に、カロリーゼロの甘い物の多用に慣れると、甘いもの＝カロリーゼロと見なすようにもなりかねない。カロリーゼロの甘い物は、心身に変調を来す可能性がある。

この心配は杞憂に近いことなのかも知れないが、以下のもう一つの問題は、現に起きている憂うべき事態である。それは、(理性的)人間の尊厳をだいなしにする、感性(快楽)への屈従という事態である。カロリーはゼロということで、甘みの快楽の方はおとがめなし、好き放題となる。本来なら、理性的意志が感性的欲求をほどほどに抑えて我慢させるべきであろうに、克己や自制の精神など何処吹く風とばかりに、カロリーゼロのコーラやケーキをむさぼる。快楽(感性)に隷従して快楽奴隷になりさがり、楽な方へ怠惰な方へと流れるのでは、人間の高級な精神は退化していくばかりである。

4-2-4. 禁欲主義ーさまざまな欲求に対応する種々の禁欲主義ー

禁欲は、欲求充足を制し禁じる。食と性の動物的欲求への制限が節制のもとの禁欲になるが、欲求の多様さに応じて多様な禁欲の理解がなされている。最狭義の禁欲主義は、

性的な禁欲として理解されるのが普通であろうか。

社会生活全般にわたる欲求・欲望について、贅沢・浪費をいまして、できるだけ質素・儉約にすると、禁欲主義がいわれる。江戸期にはこの禁欲が美德とされた。逆に資本制社会では、商品が売れなくてはなりたないの、強引に欲望をかきたて、これを肥大化させていく。醜く脹らんだ現代社会の欲望を前にして、これを適正なものに押さえて欲望の暴走を抑えようとする今のエコロジーなども一種の禁欲主義といえよう。知的な活動の場面でも、ときには禁欲をいう。思い切った仮説を立てたいという欲求を抑えるようなとき、あるいは、異常な知的関心を抱く「知りたがり屋」が問題となるようなときも、禁欲をいう。

食と性の欲求充足を制限する節制での禁欲主義は、禁欲であるより、「禁快」である。欲求というよりは、快楽を制限・禁止するものになる。社会的精神的な欲求・欲望の場合は、禁欲は、文字通りに欲求を禁じる。快を禁じるものではない。快は、その欲求を充足しても生じないこともしばしばである。だが、食や性では、欲求の充足よりは、快楽が意識され、これが問題とされる。そこでの禁欲は、快楽を禁じることとして自覚される。

4-2-4-1. 節制での禁欲は、快楽の禁欲となる

性の禁欲ではこの欲を全面的に断つことになるが、食の禁欲は、徹底した断食では死に至るから、一般的には、生を損なわない程度にとこれを制限・禁止する。食の欲求を生を維持については充たしつつ、その充足を一部禁じるのが食の禁欲になる。

栄養を補充するだけの食では、ひとは満足できない。おいしい物を食べたいのである。おいしくないものについては、欲することがないから禁じるまでもなく、禁欲はいわない。欲求するのは、おいしい物である。つまり、おいしい快楽となるものを禁じるのが食の禁欲となる。一部の宗教で食の禁欲をいうが、その対象は、まちががなく、おいしいもの・快楽となるものである。酒肉を禁じることが多いが、それは人々がこれをおいしいと思い、快楽として欲していたからである。食欲をそそることのない土壁や牛糞を食べてはならないと禁じる宗教はない。

性の禁欲の場合、食以上に快楽が敵とされる。自慰は、もっぱらに快楽が目的で生殖に関与しないが、「不犯」というとき、中世の物語などを見ると、これも不犯を破る行為とされている。自慰の快楽は、(男子の場合、実際の射精をもっての)現実的快楽で、現実の性交と同等と見なされたのであろう。

禁酒・禁煙の禁欲は、酒・たばこの嫌いなひとには無用である。ギャンブルや麻薬なども同様で、それらの快楽にふけることのない者には、禁欲は求められない。節制の禁欲は、その欲求充足を快楽としている者への禁止となる。

4-2-5. ニュートンの卵(ゆで時計) — 動物的欲求よりも理性的欲求を —

ひとが禁欲的になるのは、そのことで別の大きな価値あるものを得んがためである。食と性の節制・禁欲は、なんといってもまずは健やかな生をもたらさんがためである。さらに、快楽の過度の享受を禁欲しようというのは、それにとらわれのめり込んで、そのうえにそびえる精神的人間的な営みをおろそかにすることがないようにというためでもある。

ひと固有の高貴な生の営みは、欲求となるものであっても快楽を目的とはしない。希望とか幸福といったものは、快楽を目的にはしない。快楽追求に終始していたのではそういう高度の人間的な営みはないがしろにされてしまう。食や性の営みに時間やエネルギーを

費やすことはほどほどにして、その快樂享受の過剰は禁欲して、これを人間的精神的営みにとまわすことがひとの生には必要である。草食動物は一日中食事に時間を費やさないとならば、栄養を十分にはまかなえない。だが、ひとは、動植物がせっせと貯めた栄養の塊りを取り上げて、高栄養のおいしい物を短時間で摂食することが可能となっているのである。

性的な欲求を抑制することで、その欲求を昇華し精神的世界にエネルギーを注いで、すぐれた芸術作品を創造するようなことがある。あるいは、逆に、知的な世界にのめりこむと、ニュートンの卵（うで時計）の話のように、食への関心などなくなってしまうということもある。高級な機能をもったパソコンなのに、単純な数計算のみをしていたのでは、もったいない話である。

4-2-5-1. 動物的必然と理性的自由の葛藤

ひとは、一方において自然存在として身体をもち感性的欲求をもっている。食や性の欲求は、ひとの自然に発する強力な欲求である。他方、ひとは、この自然を超越しこれを巧みに支配できる理性的存在である。理性は、自由にみずからで目的を立てて自然の因果必然をこの目的達成のための諸手段として利用する。節制は、自律的理性による自然的感性の制御であり、ひとの尊厳の端的な営みである。

しかし、自然的欲求は強く、これを制御しようとする理性の節制の試みは、すんなりとは実現されない。理性自身もその一部において自然感性の味方になりこれに追随して、快樂享受にのめりこむことにもなっていく。節制は思うようには進まない。

ひとには満腹すると自然に食欲をなくする満腹中枢がある。この自然を無視することはできない。だが、この自然を必須として追随するだけでは、自然を制御できる理性存在にはふさわしくない。自然的因果必然の世界に背くことはできない。落下法則にそむくことはできない。だが、落下の自然を踏まえつつも、これにブレーキをかけたり逆行することは可能である。パラシュートでゆっくり降りたり、つばさをつけ引力に逆らって飛び上がることもできる。ひとは、自然身体の欲求をふまえつつも、これをおさえて人間的な生にふさわしいようにと制御できる。強い食欲・性欲もこれを必要に応じて抑制して禁欲を貫ける。

4-2-5-2. 食の自然的欲求は強力だが、節制する理性はこれに追随しない

意志薄弱を自然必然のせいにしてはならないだろう。「(自然必然の)満腹中枢に背くのは無理だ」と過食の言い訳をすることがある。だが、その中枢を充足させなくても、仮に空腹であっても、ひとは、食事を停止することができる。さらには、その自然の満腹中枢の感度を腹八分に慣れさせて、やがてこれを変えていくこともできる。もちろん、やみくもでは、自然の繊細で強力な制御機能を狂わせることにもなりかねない。理性は、自然を無理やりに従わせるのではない。その自然法則を知悉して因果法則にしたがいつつ、そこに理性目的を差し込み、目的実現のためにと狡知を働かせる。満腹中枢は、血糖値でうごく。はやく血糖値をあげる食べ方をすれば、あるいはゆっくり食べれば、過食の手前で満腹中枢をうごかすことができる。

「自然の食欲に逆らってはならない」かのようなことをいうこともある。食欲を理性が制御し抑圧して我慢するのではなく、減量のために、薬などを使って、食欲自体を小さく、あるいはなくしていく。食欲に追随したままでは、理性の自律的意志など錆びついてしまいうさである。

理性的な節制は、食欲の自然・生理をしっかり知って、生の健やかさを維持するに適正となるようにとこれを支配することができる。自律的理性は、おいしい物を早くたくさん食べたいという食欲の自然にしたがいつつも、これのほしいままにはさせない。野菜を多く食べたり、よく噛んで食べるなど食べ方の工夫もして、食欲を制御し、さらには適正なものにと変革していく。

4-2-6. ストレートな禁欲、間接的な禁欲

禁欲するとき、ストレートなそれは、その欲求自体に向かい合ってこれと対決し葛藤を引き受け、これに忍耐力を集中する。しかし、強い欲求に直接向かうのみでは、禁欲の持続の困難なことがあり、間接的に対決する方法もしばしばとられる。

ストレートな禁欲では、断続的に欲求が顕在化、浮上するものでは、その生起したときに抑圧の意志を集中し欲求のおさまるまで耐え続ける。欲求の静かな状態にある間、休憩できるが、欲求が大きくなったときのために構えていることは必要である。間断なく持続する欲求については、おのずから弱くなっていくものは楽だが、逆が多く、時間とともに抑止の意志を高めていくことが求められる。呼吸を止めているときの呼吸欲は、刻々と切迫的に高まってくる。これを禁じ続けるのは、だんだんと困難になり、気を集中して力むが、やがて忍耐力の限界となる。

ひとの意識は、ひとつのことに集中して働く。他のことに気を向けると、いだいている欲求は、気になる度合いが小さくなる。その欲求は、そのままにしておいて、別の欲求充足等に注意を向けることで、間接的に禁欲となるようなことがある。睡眠欲（睡魔）は、強烈に引き付けるものが別に生起したら、ふきとばせる。禁煙では、喫煙の欲求をそのままにしておいて、アメやガムを口にして、これをまぎらわす。あるいは栄養のあるおいしい物が欲しいのを、水やお茶をがぶ飲みしてごまかすのも、間接的な禁欲になりうるであろう。仕事や勉強に集中することで、食・性の欲求とその快を忘れ意識から遠のけて、結果的に禁欲を実現することもある。

4-2-6-1. 難行苦行としての禁欲

単に欲求を抑えるだけにとどまらず、不快（苦痛・苦難）の忍耐に意義を見出す、難行苦行の厳しい禁欲主義の語られることがある。英語の *ascetic*（禁欲主義者）は、ギリシャ語の *askēsis*（=訓練、修行）に由来する。欲を単に禁じるだけではなく、より厳しい、難行苦行を求めての禁欲である。

労働は、しばしば難行苦行の禁欲であった。つらい労働、苦行に耐えることで、その禁欲をもって、価値あるものの獲得がなった。楽しみを明日に回して、今日の苦勞・反快楽に耐えた。この苦行の禁欲では、それをもって主体が鍛えられ、強くなるということがある。心身に抗体ができ筋肉などの増強がなり、すぐれた存在にと変じる。修験道などの荒行は、神通力を得させるといわれた。

禁欲では、その欲求自体は善だが、より価値あるものを獲得するための手段としてこれを禁じることもある。好物を断つことをもって、願いを実現しようとした。快なり欲求を貨幣のようにみなして、これを禁欲することをもって（お百度のような難行苦行も含む）、別の願望を実現するための踏み台・お足にしようというのである。宗教では、現世の快楽を禁欲することをもって、あの世の安楽をそれで買おうというような禁欲主義の発想がある。

4-2-7. 節制は、動物的欲求を穏やかに禁欲して、精神的な生の健やかさを保つ

ひとの生は、動物的感性的な生のうえに精神的理性的な生をそびえさせている。動物的な部分はしばしば精神の自由を妨げる枷となり、否定されるべきことになるが、その否定の仕方が禁欲主義の極端では、全面否定になる場合がある。身体が無となれば、精神はその束縛から解放される。身体を殺して精神のみで生きられるのなら、それで純粋に精神が生きることになる。だが、そういう身体の死をもたらすような全面的な禁欲主義では、精霊や幽霊ではない我々生身の人間の場合、精神の生きる土台を失うこととなって、精神自体も無化してしまう（魂が身体から自由になる幽体離脱や臨死体験ですら身体が生きておればこそその体験である）。土台の身体が健やかに生きていくのでなくては、理性精神も健やかに開花することは難しくなる。節制は、土台としての身体の健やかさを維持するために、過剰を抑制しつつも動物的欲求・その快楽を肯定する態度をとる。過度となる部分のみを禁じる穏やかな禁欲主義である。

節制は、食と性の快楽を肯定するが、快楽主義とちがひ、この快楽をひとの生の主要な目的にはしない。食・性以外（以上）を求める姿勢をもつ。ひとの生の健やかさは、身体のみではなく、心的精神的にしっかりと生きることでもある。節制が、快楽を節し禁じるのは、高度な精神的な生の健やかさを求めてのものでもある。

4-2-7-1. 食の節制は、快楽の量的過多のみでなく質的過剰の贅沢などにも求められよう

節制は、快楽を自制することがコアになる。その節すべき快楽は、量質両面について、つまり量的な過多・過剰のみでなく、質的なより高い快楽への制限も問題とされるべきであろう。

質的に高い快楽というと、最近では、よりおいしいものを得るために資源を浪費するようなことがしばしば問題となっている。高級魚を養殖するために大衆魚をそのえさにするとか、おいしい食肉のために、その家畜の飼料として大量の穀類を使うこともある。養殖された高級魚をやめて、直接、大衆魚を食べる行為は、（あるいは持続可能な漁業に反する乱獲された魚の拒否等も）、美味（のど越しの快楽）への食の欲求を抑えて禁欲的になっているのであれば、節制であろう。社会的な浪費や環境破壊をまねくような食行動を自制して、社会・全体の生の健やかさのために（個としての快楽を）節制するのである。

美味しさの背後に有毒・有害なものがある場合、これを生の健やかさを維持するために節するのも節制となろう。柿が好きで一度に5個ぐらひは食べたいのだが（栄養過多の過食になるわけではない）、お腹によくないからと1個にとどめ（快楽を）節する。外食で、美味しい寿司なのだが、鮮度維持に有害な薬品が使用されているらしいというので、少なめに食するのも、快楽を節しているのである。からだの毒にならない程度に節しておいしい物を楽しむということで、これらも、量や質を意識しての節制になるであろうか。

4-2-7-2. 節制で守るべき「生の健全さ」は、個のみか社会・全体のそれでもあろう

節制では、快楽への食欲を自制して、これをほどほどにとどめる。その目指すものは、多くが量的過多の阻止、個の健康維持であろうが、質的な過剰、贅沢、資源の浪費に与しないようにといった、社会的な全体の生の健やかさ・エコの意識などになる場合もあろう。

快楽のために資源を浪費すること（高級な食品類など）があつて、この贅沢・浪費を回避するためにその快楽・おいしいものを自制するという快楽制限は、快楽を節することとしては、節制であろう。食の節制の目的とするものは肥満阻止に限定されることはない。

贅沢、資源の浪費に与しないとか、エコの姿勢を貫くといったことでもよからう。

節制は、快楽を節して、生の健全さをもたらしているといえようが (cf. 「1-1-5. 節制の定義」)、その「生の健全さ」には、個の健やかさ (肥満防止、病気予防、精神的な生の活性化等) のみでなく、社会の健全さもふくんでいいのではないか。社会的生の健やかさは、資源の浪費あるいは環境破壊を防ぐこととか、性の節制では社会的秩序の維持という、全体的な視野をもった「健やかさ」である。快楽・おいしいもののために莫大な資源が浪費されている。それに痛みを感じ、浪費・贅沢を控えるという姿勢は、過食・肥満への対応とは別の現代的な節制になることであろう。

4-2-8. 節制は、積極的快楽主義に距離をおき、欲求の過剰部分を抑制

節制は、快楽主義と禁欲主義の中間・中庸をいく。快楽を受け入れるけれども、快楽主義とちがい、生の健やかさを維持するため、行き過ぎた快楽享受の部分は拒否する。節制や禁欲主義は、自然的な快楽追及を抑制する。

禁欲は、理性的に意志してのみこれがすすめられる。自然的に放置しておいて自然感性が禁欲的になることはない。自然的な食と性の欲求を制し節するのが節制であり、その制限し抑制することでは、禁欲と節制は同じ方向を向いている。積極的快楽主義の自然的な快楽享受の放置、無制限の快楽追求とは本質的に方向が異なる。節制は、快楽主義よりも禁欲主義に、より親しさをもつ。自然・動物にとどまる快楽主義とちがい、禁欲主義は節制とともに理性意志をもって動物的自然を超越しようと努めるのである。

反自然・超自然の点で、理性的に意志してのみなるものとして、節制も禁欲主義も同一であるが、その制限・禁止の程度が両方では異なる。禁欲主義は、多くの場合、その欲求を悪しきものとみて、できるものなら全面的に禁止しようとする。節制は、欲求を基本的には善とみなし、その過度になったところからこれを禁止しようというものである。節制は、快楽を価値とみとめこれの積極的な享受を是認する。この点では快楽主義と同一である。自然的な欲求充足を肯定しつつ、その快楽追求が行き過ぎるところに歯止めをかける。

4-3. 快・不快の感情と節制する理性

食と性の営みは、どんな動物でも、おおむねその自然において適切に制御がきいている。この食・性の欲求の制御の根本になっているのは、快と不快である。快をセンサー・コントローラーとしてこれにしたがいこれを求めることで生は促進され、不快を避けることで生否定的なものが回避されている。

節制は、この自然的な欲求制御を前提にしている。節制しなくても、自然的な快・不快のセンサー・制御をもって適正な生の展開が可能なのであれば、それにこした事はない。それでうまくいくのなら、理性の節制は発動する必要がない。だが、文明下のひとは恵まれすぎていて、自然のままでは欲求の過剰な充足となり、生に否定的となる場合が生じる。そこでは理性的に節制をすることが必要となる。制御のきいた自然的欲求をふまえつつも、これをさらに調整し理性的に計算された抑制を加えていくことになる。

食では、快楽 (おいしさ) は栄養物のセンサーであり、不快 (まずさ) は栄養にならないもの・有害物のセンサーとなる。この快・不快が根本センサー・コントローラーとなってひとの食を司っている。さらに、空腹感 (不快)、満腹感 (快) も、食にさそい、食を終えるべきことを制御する快・不快のセンサーあるいはコントローラーとなっている。これ

らの自然をふまえつつ、必要に応じてこれをさらに制御して理性的な節制は展開されることになる。

4-3-1. 節制する理性は、快・不快への自然的対応を制御する

快・不快は、受容していいもの・排除すべき有害なものを感じとるだけのものではない。甘い・苦いは栄養物や有害物を感じとる「感覚」であるが、美味しい・不味いの快・不快は、「感情」として、摂取・排斥の行動に駆り立てる。快・不快は、有益・有害のセンサーで、かつ欲求を制御するコントローラーである。駆り立てるものとして、快は、えさであり褒美となるものでもある。

ひとの場合、現代社会では一般的には食べ物には恵まれていて、おいしさなどの快感情によっているだけでは、摂取が過剰になってしまう。おいしさ・快を追うことをやめ、この感情の外から理性が制御して節制をしなくてはならない。

性的快楽は、センサーというよりは、えさ・褒美として駆り立てるものとなる。性的快楽は、類の保存に資するのだが、この快楽自体には、社会的秩序をふまえるといった制約はない。その制約は、そこから、節制などがこれを加えていく。家族維持の秩序等を壊す不倫については、いくら快楽享受に誘惑されても、これを禁じて厳しく抑制・制御していくことが必要となる。

ブレーキとなる不快は、食では、不味い味と悪臭等で食に適さないものを判定して、これを嘔吐などして排除するが、理性は、必要なら不快なものを飲み込ませることになる。性的な不快は、(食の不快の感受が快の器官と異なる以上に)性感帯とは異なる感覚や知性によっているが、生殖に不都合な相手を嗅ぎ分け、これとの接触を回避する。が、不可避と思えば、ときには、不快を忍んで受け入れることもある。

4-3-1-1. 理性からみた食の適・不適と、感性的な美味しさ・不味さ

食の適・不適とおいしさ・まずさは、一致するのが原則であろうが、相当に不一致でもある。理性的に客観的に判断して、有害で栄養のないものは、食に「不適」ということになる。これを口にし、味覚で苦味・酸味等を感じ、感性的主体は、「まずい」ものと捉える(腐敗臭を出すものとか、無味の砂石などは、口にもしないから「美味しくない、不味い」ものには普通は入れない。が、口にすれば、不味いものになろうから、最広義には、美味しくない食べ物から、食べ物ですらないものまでを「まずい」ものにいれてもいいであろうか)。この、感性には不快で不味いと感じられるものでも、薬のように有益なもの、口に飲み込むべきものもある。

逆に、食に「適」しているものは、身体に有益で栄養のあるものである。そう理性が捉えても、口にして美味しくないもの、まずいものもある。しかし、多くは、高栄養のものは、感性も歓迎してうけいれ、「おいしい」ものと捉える。さらに、おいしいと感性が捉えるものでも、客観的に理性的に捉えようと、有毒・有害で食に不適となるものもある。

理性と感性が不一致になるとき、ひとは、理性を優先する。まずくても、これを受け入れるべきだと理性が判断すれば、にがかったり砂を噛むような薬の場合がそうだが、これを無理やりに飲み込むことになる。逆に、いくらおいしくても、理性が有害・有毒と判断すれば、これを口にすることは慎み禁じる。猛毒と分かったものは、いくら美味でもこれを口にすることはしない。

4-3-1-2. 節制が節制するのは、快楽のみである

節制は、快不快に対する全般的な制御として存在するのではない。不快については、節し制限することはない。感性が拒否・制限するから理性がことさらに制限するまでもない。節して制することは不要だが、逆に有益なものでも感性は、不快となれば受け付けないから、その場合は、理性が受容をすすめることになる。すすめるのであって、節し制するのではないから、この理性による制御は節制の働きではない。

快楽は、感性が受け入れたいものであり、快楽で、かつ有毒・有害なものは、理性がこれを制限しなくてはならない。節制がここに登場することになる。快楽となるものが有益なものである場合は、当然、理性は、これを保護し推進する。節制は、その間、休憩である。それが働くのは、有害となる場でのことである。しばしば、有害になるのは、限度を越えた快楽享受にと羽目を外した場面に到ってである。その過度・過剰を抑えて節し制するのが節制であろう。

快楽では、食はもちろん、性のそれも、酒などの麻薬やギャンブルでもひとはこれにのめりこみ、度を外し、過度の快楽享受になりがちである。これが有害化することを制し、節制するということになる。不快の方は、感性の制御にまかせておけばいいのが一般である。脳神経に直接作用する（麻）薬でも、快でなく不快となるようなものは、これを好んで摂取することはない。酒嫌いのひとは、不快な酒の節制をする必要がない。だが、快楽のものごとには引かれ、これにのめりこみがちとなる。節制しなくては、とまらないということになる。節制は、快楽の節制である。

4-3-1-3. 性や酒・ギャンブルの快楽は多くが理性に対立的である

食の場合は、栄養物の摂取が根本で、それが快（美味）であることはその次であり、快は、原則、栄養物を感知したものである。だが、酒などの麻薬は快楽自体が第一の目的であり、その快をもたらす物の身体への有用性など考慮外で、むしろ体には有害であることを知りつつ、快楽に溺れるのである。理性は、酒などの快楽のもつ人生への慰撫・慰安の意義と心身への有害度のバランスをとりながら、生に有害なものとしては、これを禁欲しようと制御することになる。ギャンブル・遊びの（快楽の）制限も同様であろう。

性的な快楽は、これがあるからこそ、異性との生殖活動がすすむのであり、快楽の交わりは受精卵の誕生を可能とする。だが、ひとは、受精とは無関係に、しばしば受精を回避する手段をつかってまで、快楽を求めて異性と交わろうとする。家族の維持には同一の男女の持続的な結びつきが大切となるが、快楽追求の性欲は、その自然感性の赴くままだと、連れあいをさしおいて別の異性へと目を移してもいく。そういう性欲の自然を放置するわけにはいかない。社会的秩序の重みを知る理性は、おのれの感性を制御し、性的快楽の充足は夫婦の間に限定して、それ以外での禁欲を厳守することになる。

食の快楽は、栄養物の印しであり、禁じるのではなく、過ぎた部分の節制が原則となる。性の快楽は、夫婦以外については、少なめに節制をではなく禁欲である。この食と性の欲求は、一生消えないから、節制・禁欲は一生続けることになる。これに対して酒などの麻薬とか遊び・ギャンブルの場合は、生に有益なことは少なく、節制しにくければ、全面禁欲となろう。かつ、重い中毒になっていない場合は禁欲はしばらくでいい。それへの欲求は禁欲していると消滅するから、禁欲自体が不要になる。

4-3-2. 食の節制は、おいしさ、満腹感そして満足感に配慮する

摂食は、まず、甘いとか苦いといった味覚で、食べてよいものか否かを感じ取り、これ

を快不快（おいしい・まずい）のセンサー・コントローラーをもって、実際に受け入れたい受け入れたくないという欲求にして欲求実現つまり摂食へとすすめていく。

食べ物をどの程度受け入れるかという量は、それらでは測られない。これは、満腹感をもってする。胃に一杯になれば、当然、入らなくなる。あるいは、血糖値があがる等の栄養に関する量的なセンサーが働くことで、十分な量となったら、満腹感を生じ、食欲はおさまる。しかし、おいしいものが出てくると別腹で、さらに食べたくなる。

食事は、おいしさの快ですすみ、満腹感で締められるが、これらには満足感もともなうものであろう。おいしい物を食べていて、もっと食べたいのにその皿が空になったら、不満が残る。逆にこれをたっぷり食べられれば満足で、心残りなく別の皿へと箸をすすめていける。そして、満腹するが、かりにおいしくない野菜で胃が一杯になって満腹したのなら、不満が残る。そうでなければ、その食事には満足できたということになる。

現代の節制は、ときには、げても食いはいけないというような場合がなくはないが、通常は、食における快楽を節制することになる。まず留意すべきは、生理的には、おいしさの快楽と満腹感であろうが、ひとは知的存在であり、知的満足というものがある。おいしい物も、単に味覚や喉越しの快のみに終わるものではない。それをどの程度食べようという意思が働いており、それが満たされるなら、満足であろうが、その意思が否定されて少しの量でしかなかったら、美味でも不満となる。さらに、きれいな盛りつけとか沢山のご馳走類で多彩に満たされることがあれば、ホモ・サピエンスとして快・満足を感じることであろう。満腹感、視床下部（満腹中枢）に生じるが、満足感、大脳皮質前頭連合野の快ということになるか。

4-3-2-1. 節制の対象は、何といても美味しさ（のど越しの快楽）である

ひとは、おいしいものを過食するのであり、節制は、この快楽を制御する。甘い・にがいの味覚は、口にしたものへの適不適を感覚的に感じ取るが、味覚自体は、直接的には欲求にはならないから、その限りでは節制の対象ではない。ただし、甘さ等の味覚がおいしさ・まずさのもとになるから、甘さや鹹さを少しのもので強く感じるように（甘味料を少量にすることに慣れるなど）敏感にもっていき、そういう制御は、節制の一部になる。

食べ物は、それがおいしいものなら、欲して受け入れ飲み込んでいくことになり、この快をより多く、となるから、抑制・制御されなくてはならない。食の節制は、何といても、おいしい物・快楽となるものの過度の摂取を抑え、ほどほどにと制御することである。満腹中枢を充足したいのは、美味しいものをもってである。おいしくないものは、食べたくはなく、過食以前に満腹するから、節制は、登場する必要がない。

満腹感、食の終了の間際にでてくるだけである。だが、おいしい・まずいの快不快は、一々の食べ物への接し方となる。おいしさ（のど越しの快楽）は、そのものを栄養物と感じ取り、かつそれをいま摂取したい（飲み込みたい）と欲する。各食べ物を実際に食べることにと向かわせる決定的なセンサーであり、これをすすめて行くドライバーである。

満腹しても、おいしい物を食べたいという欲求が満たされなくては現代人の食への欲求は満足できない。おいしくない野菜類で胃が一杯になって満腹しても、不足感が残る。おいしいものが欲しいのである。これをある程度充たし、満足感もてるようにと摂食を調整することが節制では必要であろう。

4-3-2-2. 満腹中枢を、現代の食生活に見合った適正なものにと変えていく

一日三回食べるのが現代では普通だが、必ずしも空腹になったからということで食べるのではない。摂食（空腹）中枢が働かなくても食卓につく。食欲がわからないので、おいしいものを、快樂をもとめて満腹中枢が働くまで食べる。おいしいものは、どこまでも味わいたいから、過食することになる。

「満腹中枢の自然にさからってはいけない」と過食・飽食の言い訳をすることがあるが、これは、問題である。満腹中枢は、一般的には、自然に埋没し低栄養で飢えることの多かった時代の人類の原始的なセンサーに留まっている。高栄養の文明社会では、そんなものをセンサーにしていたのでは、日に日に肥満することとなる。

満腹感は、胃が一杯になること以外に、血糖値があがることで生じ、あるいは蛋白や脂肪の摂取でホルモン（レプチンなど）が視床下部の満腹中枢に作用して食欲を抑制するのだともいう。さらに、気分が左右され、なにより、おいしい物なら、食はすすみ満腹感を抑えて胃にたくさん詰め込むことができるが、まずい物なら、食の欲求は萎縮し、満腹感は、これに同調して少量で生じる。一般的には食べはじめて20分ほどして満腹中枢は働き始めるようで、過食せずに満腹するには、ゆっくり食べなくてはならない。満腹中枢は、視床下部という原始的な脳に位置するが、ひとの場合、この中枢も柔軟性があり、節制して、腹八分に慣れて習慣化すれば、それで十分と感ずることができるようになる。

4-3-2-3. 少なめで満腹になる「健康食品コーナー」

空腹感は、心身の状態に左右され、絶望や不安のもとでは食欲はわかず空腹感は生じにくい。元氣を取り戻すととたんに旺盛な食欲を回復して空腹をおぼえたりする。この空腹感を抑圧して我慢することは、食に恵まれた現代社会ではあまり言うことがない（摂食中枢の空腹感は、生理的には胃が空になったり、血糖値がさがり脂肪酸が血中に多くなって、この脂肪酸が脳の視床下部に作用することで生じるのだという。これらを受感するものどこかが異常になると、少しの空腹も相当辛いことになるようだが、ふつうには、忍耐する意志が出るまでのことにはならない）。これに対して満腹中枢の方は、理性・節制が大いに制御しなくてはならない対象となる。巷の高栄養のものを満腹するまで食べていると過食になるからである。

過栄養の過食を阻止するには、腹七、八分になれて、それでなんとか十分だと思えるようにすることが必要である。かつ、おいしい物ゆえに過食するのだから、おいしくないものを選んだらいいのである。おいしくないものは、野菜など満腹食べても過栄養になりにくいし、なんといっても食をそそらず、少なめで満腹になる。

商店の食品は、売れなくてはならないので、店頭には過度においしい物が並べられる。快樂主義にすぎる。栄養に優れているが、おいしくない食品がもっとあってもいいのではないか。果物でいえば、糖度の低いものである。糖度がひくければ、たくさん食べてもよく、かつ、おいしくなければ、たくさん食べたいとは思わず、好都合である（それで満足がいくかどうかという問題はあるが）。糖度がひくくて過食をさそわない果物とかお菓子の「健康食品コーナー」が店にあると、過食抑制で苦勞するひとには助かることであろう。

4-3-2-4. 食の満足感は、満腹感や喉越しの快とは、また別

いくら胃が一杯になって満腹感をもっても、食の満足にはいたらないことがある。おいしいものがないと今のひとは満足しない。満腹すると同時に、食の快樂の中心になる美味

しさ・のど越しの快楽が得られて、これが満たされたという感覚が現代人の食の満足感には必要なのであろう。腹七、八分ぐらいの満腹中枢の感じ方にとどめても、多様な食品で多彩に味覚を充たした美味しい快適な食事なら、おそらく、その質的な多彩さの享受において満足できるのではないか。食事に際して「今日はひさしぶりにメザシを食べよう」といった意志・意欲をもつことがあるが、この意志実現の満足は、生理的なものではなく、知性のものである。満腹感は視床下部の快だが、食の満足感、脳の快を主としたものであろう。

孤独な食事は味気なく、楽しい会食は、満腹中枢が働くほどの量を食べなくても満足感をもたらすことであろう。食べることでは、おいしいこと・快楽が大目的だが、生に肝要の食のこと、理性的社会的欲求等も当然参与している。珍味に舌鼓をうちながら、出されたご馳走の美に眼を見張り、その食の材料の遠来であることを知り、料理するひとの腕前に感心し、食欲旺盛な自分の健康という恵みを思えば、おいしさにプラスする諸価値の享受となり、より満足した食事となろう。節制は、快楽への欲求を節制するが、無理をしたのでは続かない。美味しさの快楽と満腹感をほどほどに充たすとともに、食の満足感にも配慮をしなくてはならないのではないか。

4-3-2-5. (客観的な) 充足と (主観的な) 満足のちがいを

いくら美味しい物で満腹・充足しても、心配事で沈んでいたら、おそらくは満足感はいだきにくい。摂食が身体的栄養的に充分で足りていても、過剰であっても、主観的に満ち足りた感じになれないこともある。客観的な充足と主観的な満足を区別立てして、後者、満足感にも節制は留意する必要があるのではないか。

充足も満足も、欲求不充足があつてこれの不足状態が解消されたものとして、同一である。だが、違いがある。「自己充足」と「自己満足」とか、「彼で充足している」と「彼で満足している」はちがう。満足の方は、客観的には不充足であっても主観的に満ち足りていると思っているのに対して、充足は、客観的にみて十分に足りているというのである。

節制では、満足が大切になろう。主観的な満足感が食への行動を収めさせていくからである。節制がいましめる過食は、客観的には栄養摂取が充足して過充足状態なのにさらに満足のいくまで摂食しようというものである。過食以前に満足するならそこで食を終えることができよう。

物に恵まれた今の時代、「足るを知る(知足)」ことが必要であろう。満足感、客観的な充足を踏まえるのが原則であろう。しかし、主観的なことだから、不充足でも粗食でも生じうる。美味の快や満腹感は生理的なもので不随意だが、満足は、ある程度意志の自由にできるものである。あまりに不充足では問題だが、節制をいうようなところでは恵まれすぎていて過充足なのである。早い目に満足感を生じることが求められよう。充たされ恵まれていることを振り返り、「もっと」という意地汚さを抑えて控え目の心構えをもってすれば、過充足の手前で満足できるのではないか。

4-3-2-6. 美味しく、かつ美的価値や社会的価値等を充たして、満足となる

食は生に不可欠でひとはそのもてる諸能力を動員してこれに関与していく。栄養ある美味しいものが食の欲求の主たる対象であり、おいしさを充たして満足し、それで満腹して満足する。と同時に他の諸欲求・能力も満たされることがあつて、より満足のいく食となる。「今日は七草がゆを皆で食べよう」という意志・意欲がかなえられれば、それらの欲求

も満足となる。さらに、自分がその食をめぐって大切にされているとか、あるいは、繊細な盛り付けで美しいとか希少といった諸価値がそこにあることを知るなら、満足度は一層高くなる。

食料品の店では、食べ物を美しくかざる。歪んだり傷ついた果物は、おいしくても避けられる。性欲では、性的快楽とともに異性をひきよせるための美があり、得がたい美的価値に重きをおく。食料では、美味をいうが、美（目を楽しませるもの）であるより、味（喉越しの快楽）である。

食では、なんといっても味が第一であるが、おいしくても汚物のようにであったり、みみずのようなものは、おそらく、一歩ひくことになる。きれいな色や形の美的価値、珍味の希少価値、料理の手間の価値等々を踏まえてのことになれば、それら諸々の価値の伴っているのを知ること（「価値」とは、欲求を充たすものの謂であるから）、同じ甘さでも、多様に欲求が充足されて、満足となる。さらに、同じ料理でも皆と一緒に食べられるという価値は、大きい。味わいを盛りたてる、味わい以外の価値も総計しての美味の満足である。胃は腹七分で不満足でも、そこに他の多彩な価値が付加されれば、その不満足を吹き飛ばして、満足することが可能となる。

もちろん、満足は主観的なものとして、いくら多くの価値を充足していても、貪欲であったり不遜では心は不足にかたむき満足は得にくい。客観的充足についての多彩さ・豊かさが満足を得やすくするが、それとともに、感受する主観の繊細さや無欲さが満足には必要でもあろう。

4-3-2-6-1. 性の快楽と美と満足

食欲では、おいしさの快楽が圧倒的で、食の満足には、食べ物の美しさは、必ずしも求められない。だが、性欲では、性的快楽とともに、というか、それに到る過程において、美を強く求める。昆虫では性フェロモンが異性を引き寄せるといえるが、その役割りをひとでは美が担っている。食べ物の美しさは、おいしい物・快楽と相関性が高い。美しく柿色になった甘柿は、美味しい。だが、性的快楽と美人とはまず無関係である。俗説では、無関係どころか美人の件のものは、それからもたらされる性的快楽の点では、下級品になるといわれている。それなのに、ひとは、美男・美女に魅了され、美しいことを何よりとする。

食の場合、美味のものを現に一口飲み込んで「これは美味しい！」と本格的に食をすすめるが、性欲の場合、性的快楽は諸々の営みの最後になって出てくる。それに到るためにはまずは相手に近づくことが必須で、離れているところから、接近したい魅力的なものを見出していくことになる。その引力・魅力として、ひとは、フェロモンでなく、美をもってする。まずは顔面の美であるが、一層の性欲をかきたてるものは、肉体の美になる。久米仙人は女性の美脚に冷静さを失った。最近の美人コンテストは、裸体を求め、美顔よりは美体である。関係者の眼が一段とエッチになっているということなのであろう。

もちろん、結婚となると、単純に美を追うだけではすまない。穏やかで豊かな生活を可能とする相手を求めることになる。美に引かれつつも、社会的に高いクラスに所属しているとか、高い心身の能力をもっているといった価値あたりに注目する。それらの価値を具備する異性と連れそうことに満足を見出そうとする。

4-3-2-6-2. 美人との結婚は避けた方が賢明か

性欲は、食欲とちがい、快楽の価値より美的価値を優先し、美人に引かれる。だが、引かれるものとしての美は結婚までのもので、結婚したらその美に魅されることはなくなる。あとは、他の異性が魅了される美となるだけである。

男は性的欲望の対象として美人を強く求める。妻にも美人を選びたがる。だが、「天は二物を与えず」ということを信じれば、美が与えられれば知は与えられず、賢い（したがって、美的でない）女性と連れそう場合に比して、愚かな子孫を残す可能性が大きくなる。「あなたの知性と私の美貌の素晴らしい子供ができるワ！」と女優に求婚されたバーナード・ショーは、「あなたのお頭と私の顔の子供ができたらどうします？」と断ったとかいうが、そういう冷静な男は少ない。

その点、女性は、のちのちを考えた慎重というか賢明な者が多く、美男と結婚したがるものは少ない。美男だと、「二物を与えず」が真実なら無能ということで生活に難儀する可能性が大きくなり、結婚後も、美ゆえに他の女性を引き寄せてトラブルになりかねないという訳である。

ときに美女が夫をながく魅了することがあるが、美ゆえと解するのは、美以上には近づけない者の誤解である。口づけは美顔を消し、あかりを消せば後は触覚の世界である。結婚すると美＝フェロモンは消失する。美のみの芸能人は離婚を繰り返す。たまに「この妻と来世でも一緒に」と言うことがあるのは、妻にある女神・母親・いも（姉妹・女友達・連れ合い）等の価値に魅されてのことであって、美によるものではない。ことにふれて実感できる優しさとか逞しさ、あるいは生活力の高さなどが満足をささえる価値として次第に大きなものになっていく。それ以上に、満足には、「割れ鍋に綴じ蓋」的な謙虚な心構えが大切なこととなろう。

4-3-2-6-3. 酒・たばこの快楽と満足

節制は、快楽（享受）への節制である。食と性がその主要な対象となるが、ほかに酒やたばこといった嗜好品とかギャンブルの快も節制すべきものである。

飲酒では、酩酊の快楽がその目的となり、性欲のように快楽以外の美を欲するようなことは少ない。その酒が琥珀色で美しかろうと年代物で希少であろうと、酩酊の快楽の前では無に近くなる。また、酩酊の快楽は、食の快楽（美味しさ）が多彩で千差万別であるのとちがって、性的快楽と同じく、どんな酒（アルコール）であろうと違いはごくわずかである（値段を決める口ざわりの良否とか、二日酔いのあり方などで若干の差がでることはある）。この酩酊の快楽充足と、その満足とは異なる。不快感は、満足を弱める。やけ酒では、いくら高価なコニャックでアルコールの血中濃度を高めて快楽過充足の泥酔となっても、満足はできない。だが、仕事を終えてヒグラシの美声を耳にしながら心地よい涼風とともに呑む酒は、アルコールの酩酊の快楽充足度は低くても、安価な発泡酒（ビール）の一、二缶で十分に満足がいく。

喫煙の快は、ニコチンで体がジーンとしびれる若干の快と、ニコチンがきれた禁断症状の不快感をなくした安堵・無の快であろうか。主として香りの違いが値段の違いとなる。いらいらしている時は、高価なたばこのニコチンが身体を十分に充たしても満足できず、たて続けに何本ものむ。それでも、おそらくは満足感はもてない。しかし、登山で山頂に立って呑む場合は、味（香り）の落ちる安物であっても、一本で、指の先まで染み渡るニコチンをしっかりと感じて充足し、同時にその一本で満足してやめうる。

4-3-2-7. 満足は、客観的充足・盛り立てるもの・価値に敏感な主観等が支える

満足には、客観的な充足のあることが第一であろう。食の場合、美味しさ（喉越しの快楽）が充たされ、栄養充足、満腹中枢の充足があつて、満足のいく食事となる。酒などの麻薬では、脳を麻痺させたり脳内の快楽神経を直接刺激しての快楽充足で満足を得る。快楽の質では、だいたい似たものを快とするが、その量的充足では、ひとによってかなり違いがある。大食漢は食物の量がちがう。酒では特にこれが顕著である。酒に弱い下戸は、お猪口一杯で酩酊（充足）できるが、上戸はコップに一杯ぐらいでは酩酊には至らない。

充足ということでは同じでも、それを盛り立てお膳立てするもの次第で満足度は異なってくる。昨年秋（2013年）、ホテルのレストランなどが多数、高価な珍味のメニューをいつわり安価な類似品でごまかしていたことを公表したが、おそらくほとんどのひとは、高価なご馳走に満足して舌鼓をうっていたのである。美味以外の諸価値が、つまりメニューの料理名とか、高級ホテルという場所などが満足を高めていたのである。逆に不快な反価値の伴うものが多いほど、快楽充足をしていても満足はしにくいこととなる。

おいしさ・満腹感（酩酊や性的快楽も同じく）不随意だが、満足は、ある程度意志が自由にできる。主観の心構えしだいでは、不充足であっても満足することが可能である。一方で、与えられている諸価値に気づく敏感さをもつなら、多くの価値を享受できることになる。鈍感で、その美味に希少さがあり手間ひまがかかっているものと知らなければ、それらの価値は、味わっていないのである。他方、謙虚に構えて自身を控え目にし欲求レベルを低くするなら、与えられる価値は、より高いものと感じられ、満足しやすくなる。求める（意志する）ものを、高価なキャビアでなく、たらこにすれば、その欲求は簡単に実現でき満たされる。役立たず・穀つぶしの自分なのにと思い直せば、「いい時代に生まれたものよ」と、安価な発泡酒にも恵みを感じることができよう。

4-3-3. 性欲は、ひとを求め社会的秩序のもとでの営みとなる

食の場合、おいしさ（のど越しの、味覚と触覚からなる快楽）と空腹感・満腹感が組み合わせられて、これらの充足をもって摂食という個体的生の根本的な営みを展開する。類的な営みとなる性欲は、食ののど越しのように快楽感受の身体的部位があつて、生殖器がその部位の中心になって強い身体的感性的快楽を享受できる。この点では食と同様だが、（食の最後の）満腹感に相当するものはない。男性の場合、快楽をいづく瞬時の一回の射精が同時に授精を充たすのだから、食でいうのど越しの快楽と満腹がひとつになっている。男性では生理的性欲としてはその快楽の射精がすべてといえようか。

性の欲求は、生理的には単純であるが、それだけで展開されるものではなく、社会のなかで社会的欲求・欲望と不可分になっている。異性をもとめるとき、顔面や身体の美形という、異性を魅了する美の外見を中心におき、心身の能力とか社会的なランクなどその相手の価値の高さをふまえ、かつ、自分とのつり合いを気にしながら、これに近寄っていく。

性の欲求は、ひと（異性）を対象とする。食の対象の食物とちがい、対象の方も自分を対象とし求めて、双方向で欲しあうのであり、社会的に特殊な配慮が必要となる。性欲の解消・充足自体は食欲とちがい生理的には簡単に片付く。食欲は、自分のつばを飲み込んでも満たされないが、性欲では自慰が可能で、しかも性的挑発ゼロの所にいけば性欲ゼロともなる。だが、社会の秩序をふまえての社会的な欲望の面を充たすということでは、魅された異性の獲得に人生をかけるようなことになったりする。珍味で食欲を充たせないか

らといって自殺する者はいないだろうが、失恋し絶望して自殺するといった話は昔からたくさんある。

4-3-3-1. 性欲は、生理的制御だけでは済まない

若者の性欲解消の仕方について新聞の相談欄で、エッチが好きな近所の「おばさんに頼んだら!？」という女史の回答があったとかと話題になったことがあった。しかし、大らかな夜這いの昔とちがって、今時そんな好色な人妻と性的関係をもつと、性欲の解消だけでは済まなくなる。醜聞となり或いは痴情や嫉妬といった厄介な話になっていく。

性の節制の守備範囲は、最狭義には、その生理的な快楽欲求に対する適正な対処になるだろうが、それだけなら、さして問題はない。うぶな若者の性欲解消の相談なら、「即決ということでは、やっぱりオナニーかな。適切なやり方があるようだから、ネットで検索して見て!」と自慰を語り、「食欲とはちがい、一生不犯の人もあり、性欲は、社会的に許容されたものと制御できること。自分の思いと相手の思い、夢と現実をしっかりと区別できる大人になることが必要。スポーツとか趣味・勉強、芸術に昇華する手もありかな・・・」等とすすめることであろうか。好色なおばさんをさがして解消をとというのでは「飛んで火にいる夏の虫」となりかねない。若者は彼女を一夜妻とするつもりでも、彼女は、それでは済まさない。ED（勃起不全）の夫を捨て、若者を独占したいと欲情のとりことなり、痴情のはての殺人事件になるようなこともありうる。

ひととの交わりとなる性欲は、社会的な独占欲などが結びついて、激しい色情・性欲となる。恋焦がれて食事も喉を通らないほどになったり、心中や殺人をと思いつめるような愛欲は、自慰では解消できない。性欲の生理の話ではなく、深刻な心理の問題であり、精神的社会的な問題となり、切羽詰れば警察に相談すべきことになる。

4-3-3-2. 性欲の対象の異常は、自分だけの問題には終わらない

食欲の対象、食べ物に関しては、これが異常であっても、自身に害が及ぶのみである。だが、性欲の場合は、ひとを欲するのであり、その欲求をぶつけるものが異常であるとき、しばしば社会問題となってくる。本来、性欲は、おとなの異性にいだくべきものだが、同性愛があり、子供に性欲をぶつけるペドフィリア（小児性愛）がある。ときには死体に性欲を抱くものもあるという（動植物に淫する昔話がある。フィクションだが、なかには愛馬や愛犬を真に欲していた者もいるかもしれない）。

同性のみの集団では、当然、同性愛が生じやすく、不犯がたてまえの聖職者のもとでは、ペドフィリアが多く見られた。同性愛は、両者が納得してのことであれば、さして問題はないのであろうが、生殖で交わることはありえず、もっぱら性的な快楽追求でむすばれるのである。多数と交わることになる傾向があるようで、エイズの感染拡大の大きな原因になってきた（異性愛も恣だとドン・ファンのように多数と交わる。「同性婚」を求める人たちは、異性愛の結婚と同じく、節制してピュアなのであろう）。ペドフィリアは、未熟な子供相手のこと、厳しく禁じなくてはならない。

異性愛は、動物としては正常であっても、許されない場合がある。売春、不倫がその代表になろうか。不倫は、人間関係に深刻なトラブルを生じ、しばしば家庭を崩壊させてしまう。不倫には、いびつでも愛があるが、売春にはそれもない。つれあって家庭をつくる相手だけに許すはずのものが、お金のために凌辱されるのである。

4-3-3-3. 性的振る舞いの異常への抑制・節制

性欲で節制し禁じるべきものに性的振舞いの異常・逸脱がある。同性愛の場合は、受精のための正常な合体は不可能で異常な愛し方とならざるをえない。軽い一般的な異常では、オーラルセックス(口腔性交)が目につく。自然にさからう悪戯という程度であろうか。現代の性描写では、これが当たり前の愛し方であるかのような扱いだ、アナルセックス(肛門性交)と同じく、入り口をまちがえて実りがなく不衛生でもある。猿にも時にこれが見られるとか。ボス猿のメス独占に対する代用ということのようである。

振舞いの異常の代表格は、サディスト・マゾヒストであろう。性行為においてはひとも野生の動物に戻る。一般に攻撃・加害は、快になることが多く、被虐の苦痛も、脳内に慰撫の快樂物質を放出することがあって、ときに快と結びうる。それこれが高じた異常状態のなかで、攻撃的暴力的なサド(加虐性欲)となり、暴力受け入れに快感をいまくマゾ(被虐性欲)となるのであろうか。慈しみあうはずの男女の性愛が、その逆の暴力・いじめの様態をとり、奇怪である。

自慰も、異常といえは異常である。本来、他者(異性)と交わるべきものを、言ってみれば自分と交わるのである。同性や動物などと交わることとともに、不道徳とされることがあったが、性欲をやたらと挑発する現代社会では、性欲解消のごく一般的な対処法と見なされている。ただし、節制することはいる。若年時の自慰が過激だったため性交ぐらいでは絶頂に到り得なくなっている者がいるという。

4-3-3-4. 性の営みは、隠してするので異常が分かりにくい

性欲の充足は、自慰を含めて、犬や猿などちがって人の場合、隠してするので、適正なものの判断がつきにくい。食の作法は周囲を見てならい躡けるが、性的な振舞いについては、ならうことも躡けることもむずかしい。周りが頼れないので、最近では、AV(アダルト・ビデオ)の卑猥な演技を模範的と見なすようなことがあるのだという。

AVが刺激的であるには、勃起した男根と美女の顔を同時に映せるオーラルセックスは好都合なのだろうが、不潔で奇天烈である。だが、参考になるものがあまりないから、それが模範となってしまふ。「AVでやっているし、嫌われたくないので、いやだけど、している」というのがオーラルセックスへの一般女性の声なき声であろう。男性も女性も、されるのはいやではないとしても、するのは、いやであろう(「蓼食う虫も好き好き」というから、断定まではできないが)。

ウェブで子供でもAVを見ることのできる時代である。AVを模範としないで済むように、その淫らで不潔な所作を拒否・批判もできるよう、健全な性生活のための魅力的な動画やページを充実させていくべきではないか。内密なものを公然化するのが得意なネットのこと、隠され続けてきた性の領域でも有効利用するべきであろう。男子の自慰など、先輩の誤まった方法を習うよりは、学校で真摯なウェブページを教えてもらう方がいいかも知れない。興味津々の年頃であるから、見ることはもちろん、「自慰握力は平均4.25キログラムじゃと。あんまりきつう握ってやったら、いけんらしいぞ」等と、友達同士の話題とすることであろう。

4-3-3-5. 性欲の逸脱は、不道徳にとどまらず、犯罪になることがある

子供に向けられた異常性欲は、子供に衝撃を与え大きな傷を残す。子供ゆえに発覚が遅れ犠牲者が多人数になることの多いこの悪行は、法的に厳罰にして禁じなくてはならない。

性犯罪といえは、何といっても強姦(レイプ)であろう。性的暴力を被った女性は、羞

恥のあまり告訴できない状態になることが少なくないという。ときには、殺されると思い無抵抗になっているのを(現にレイプ殺人事件は治安の良い日本でもしばしば起きている)、承知したと身勝手に誤解して犯罪意識をもちず自分の連絡先を教えるレイプ犯もいるとか。「チカンは犯罪です」というポスターをどこかで見たことがある。痴漢にも、犯罪意識の希薄な者のいる感じであるが、見も知らぬ相手に触って欲望を充たそうというその心の汚さは悪質なレイプと同一であろう。性犯罪を予防・摘発し、かつ冤罪をふせぐためにも、全方向環視カメラ付き性犯罪摘発・冤罪防止用着衣の開発や、精巧な監視カメラの車両等への設置が望まれる。

性犯罪は、性欲が強すぎて犯すのではない。むしろ弱くて勃起しないのでフェラチオをさせるレイプ犯もいるという。性欲は、個体の生に必須の食欲とちがって、これを抑えて無欲化し一生不犯で過ごす事もできる。自然的な欲求であっても、慎むべき欲求がある。肉親を殺されて「憎い、殺したい」と報復欲求を持ち続けることがある。だが、違法の敵討ちに踏み切る者はまずいない。怒りをうちに抑えて忍び続ける。この憎悪の報復欲求や食欲などちがって、性欲は、その挑発のない刑務所にでも入れば、たちまちに消失する。要は、身勝手にエゴの欲しいままをするのかどうか、つまり、相手の身になって考え、おのれを抑え、社会的な良識とか良心を若干でも働かせる気があるのかどうかである。社会に適合した性欲発現にと抑制する気になるよう、国家も一般社会も性犯罪者には厳しい姿勢を示すことが必要であろう。

4-3-3-6. 性的な節制は、最近まで一般人には無縁・無用に近かったが・・

情報革命が進むなかで、性的挑発は過激になるばかりである。ネットで、AV(アダルト・ビデオ)などの常軌を逸した、不倫と卑猥の性行為がクリック一つで見られ、それがあたかも模範であるかのようにもなっている。水商売などに限らず一般人でも性的節制が必要になりつつある。

昨年秋(2013年)、東京三鷹の女子高生がネットで知り合った京都の男子に殺されたが、その事件をウェブのリンクで追っていたら、彼女の裸体(遺体ではない)の写真が沢山掲載されているのに出会った。まもなく消されたが、その男子のであろう男根をなめている写真とか彼女のであろう女陰をアップしたものなどもあった。報道によれば、ごくまじめな男女だったようである。そういう層までがAV的なことを平気とするような時代になっているのである。

食の節制は、食料不足の時代には、過食のそれとしては一般人にはする必要がなかった。節制だダイエットだというようになったのは、飽食の現代になっての、つい最近のことである。同様に、性的節制も、それ以上に一般的には無用であった。だが、情報革命のもと、性の情報がネットなどで簡単に手に入るようになり、事態は大きく変わりつつある。真摯な性情報もあるが、目立つのは、下品なAV的なものばかりで、その破廉恥で不潔な行為が模範となりかねない状態である。携帯電話を手に入れば、売買春・不倫への誘いのメールが山と届く。性についての節制も一般市民の間で考えるべき時になっているのではないかと思われる。

4-3-3-7. 健やかな性欲は、ひとを大切に、心身の両方を尊ぶ

一体化を求める意志や感情が愛であろう。性愛もそうであり、この男女の一体化は、社会の単位となる家庭を形成する。その一体化した家庭を育み維持していくには、奪う愛で

はなく、あたえ大切にされる愛が相互に求められる。やがて妻となり母となるであろう初々しい乙女が、「ハートが大切！」と両手の指でハートの形をつくってポーズしている写真を見ることがある。まごころを、愛をとほほえましい姿である。

だが、性愛は肉体抜きでは語れない。その健やかな愛・ハートは、つまるところ動物的な生殖活動を実らせることがあってのものでもある。一説によると、トランプの例のハート型は、男根の頂点部をかたどったものだとか（男性が自分の亀頭を上からのぞき見たときの形。ダイヤの方は、それによれば宝石とかお金ではなく女陰を示す）。少女が両手でハート型をつくっているのは、心（ハート）が大切ということであるが、その説にしたがうなら、古い時代の男根崇拜を連想させるものでもある（清純な乙女のハート型を不潔な男根に貶めるとはと、この説には立腹する向きもあろう。だが、いやらしい男根も古くは神聖なものであった。今でも結構そうかも知れない。インドのリンガとか、チベットの男根（亀頭）の巨峰カイラス山は、なお敬虔な信仰心を集めている）。「心を、愛を！」であるが、無意識の深層から原始心性が、肉体あってのものだと嘯いているのかもしれない。

ひとの性は、神聖なものと野獣的なものの両面をもつ。結婚式などもそうである。あれほど晴れやかで神聖な儀式はない。純白の花嫁衣裳にあこがれる女兒は、その日の夜のことなど夢にも思わない。だが、赤裸々に言えば、性交礼賛の場でもある。ハートも結婚式も、感性と理性の、動物と天使の一体化した人間らしさを示す。一方が欠けることは、性愛を不健全なものにとどめてしまう。お互いが心をつくす愛がなによりであるが、やはり、肉体を持ったものとしては、その満たされることが必要なものである。

4-3-4. 欲求と快樂自体は、生に不可欠のもので大切にしたい

過食しがちのひとは、自分の食欲に文句をいう。だが、病気などで食欲がなくなったら、これのあることをしみじみとありがたく思う。食欲がなく、おいしさの感じられないのに食べるというのは、つらいことである。かりに、粘土を食べることを想像してみるといい。のどに押し込むのは大仕事である。過食の食欲を抑制・忍耐するのは、それに比しては雲泥の差で容易ということになる。性欲が無くなったらもっと大変である。食べ物なら無理やりでも喉に押し込めるが、性欲がなくなると男子は性交不可能となる。

「生の健やかさ」を節制は目的にする。健やかであるには、食や性の欲求はある限度までは保護されねばならない。節制という意志の発動は、過度になった部分の抑制にあり、それ以前の部分は当然抑制しない。食と性の快樂の享受において、個体の生が維持され、類の生が存続可能となるのであり、それらの欲求充足への営みは、生の健全さにふさわしいことである。ひとは、慰撫・慰安の手段としても快樂を利用する。その快樂を満たし楽しむことを節制は禁欲主義とはちがい拒否しない。

ただし、美味しさを増すための有害物使用の食品とか、資源の浪費・環境破壊に与する贅沢品の場合は、個人的あるいは社会的に不健全であるから、他に食べ物が無ければ別だが、そうでなければ、節制は、それらへの食の快樂をはじめから禁じる。とくに性的な快樂追求での逸脱は、社会と家庭の健やかな存続を危うくし、生の健全さを損なうこと有害美味食品の比ではなく、その欲求充足は禁欲主義と同様に厳格にゼロとし禁欲することを節制も求める。

4-3-4-1. 節制は、「不味いものを食べろ」とまでは言わないか

節制は、節し制する。過剰になりがちな快樂享受を大前提にして、これの過多をいまし

めて制限する。逆の苦痛・不快なものについて、苦い薬を飲むようにとか、おいしくなくても栄養摂取の点で必要だから無理やりにでも食べなくてはといったことは、直接的には節制とは言わないであろう。少なくとも漢字のもとでの節し制する節制には入らない。

糖尿病のひとが、食餌療法で、「糖분을控えめにし野菜類をたくさん食べて、節制する」という。だが、不味い野菜を無理やりに食べても、糖分も多いとしたら節制しているとはいわないであろう。糖분을控え目にし制限していることが、節制を指す。「糖분을節制する」とは、糖분을少なくすることで、同様に「野菜を節制する」ことが言われるとしたら、それは、美味で食べすぎの野菜がお腹にこたえるのでこれを少なめにするのであろう。ついでを過ぎしがちになる美味（快樂）を少なめにと制限して節するのが節制であろう。不快・苦痛を甘受することは直接的には節する節制ではない（快樂を節すること自体の不快・不満は当然受け入れなくてはならないが）。

もっとも、過食を防ぐ節制は、カロリーの低いものを多く食べることをしばしば手段とする。高カロリーの甘いものでは過食になるのでこれは節して、美味しいというわけではないが無難な野菜などを沢山食べるのである。肝心の甘みの快樂は節し我慢しつつも、満腹中枢の方は充足させ一応の食の満足は得るという形での節制である。

4-3-4-2. 身体自然の妙・機微をふまえた節制

節制は、栄養摂取に関する生理の営み、その自然の妙・機微をしっかりとふまえてのものでありたい。体重を5キロ減らすことは、絶食すれば、二三日で実現できる。だが、生理的な自然を無視したものでは、これの持続は困難である。過激に少食を続けていると、それに適応しようと身体自然は、栄養を使う筋肉等の量を減少させ代謝を低くしていく。そこで少食・節食という意志の強制をなくすると、もとの状態をとりもどそうと、大食気味となり、かつ、代謝が低くなっているので、少しで過食となって過食分が脂肪として蓄積されて肥満・リバウンドとなる。身体の生理の仕組みを踏まえての節食が必要である。

あるいは、厳しい食の環境のもとでは、それに順応して栄養吸収に効率的な内臓になることもある。仏教の厳格な出家者は、午後は食事をとらず肉類も食べないのに、健康を維持できている。腸内細菌などの高度な利用も可能になって必要な栄養が充足されているのであろう。身体自然は、環境にあわせて巧みに栄養吸収等のあり方を調整していく。

栄養の吸収効率は各人で異なり、ひとの節制をまねても必ずしもうまくいかない。水を飲んでも肥るという効率のいい壮健なひとと、吸収率の悪い痩せの大食いが同じ節制の方法をとるわけにはいかない。その吸収率も一定ではなく、日々の食の営みのなかでも、吸収率の変動を自覚することがある。下痢でもすれば、口に入れたときの色形のままた出てくる食物を見ることもできる。自分の栄養摂取の生理の妙・機微を熟知して、この自然を尊重しこれに従ったうえで、各々の節制の仕方を工夫することが求められる。

4-3-4-3. 節制は、「生の健やかさ」を求めるが、健全さの追求は必ずしも節制ではない

節制は、生の健やかさを求める。健やかさは、不健全、つまり生がうまく機能できず不順・病弱に陥っている状態をなくして、その生の営みが順調に良好に保たれている状態であろう。健全・健康は、法と似ている。法は、不正・犯罪があつて、これを防止するものとしてある。違法への関係者（犯罪者、警察官等）以外は、法のことは忘却している。健康も、病気・不健康あつてのもので、健やかになり病気を忘れることができるようになった者は、健康のことも忘れていく。

節制は、不健全に陥らないようにと健全さを求める。だが、健全さは、節制だけで可能になるのではない。心身に障害をもつ者が少しでも好ましい方向へと、健全な心身へと機能回復を求めてするリハビリは、(快樂の)節制とはあまり関係がない。痩せて食の細いひとは、節することではなく、どんどん食べてこそ健康になる。生の健全さ推進の営みの一部分を節制は担っているにすぎない。

節制するとき、運動をいうことがある。摂取したカロリーが過剰になるかどうかは、消費量しだいである。消費は、基礎代謝と運動からなる。運動すれば、しないのに比して多く摂食しても過剰摂取にはならない。ということで、節制するとき、摂取カロリーを減らすとともに、消費カロリーを多くする運動という手をつかうことがある。もちろん、大食し肥満しつつでは、その運動は節制とはならない。運動は、ほどほどの場合は健康に有意義であるが、過激なものは逆にこれを損なう。節制や運動は、美とか名誉などの価値を求めての手段となるものでありうるが、直接的には健康増進が目的となるものであろう。

4-3-4-4. 生の様々に応じた多様な健やかさ

節制が求める生の健やかさ・健全さは、狭義には、個体的生の健康、その心身の快調・良好な状態を保つことであろう。だが、健やかさは、多方面に広義にも語られている。生自体の多層多様なあり方のもと、その生が社会的生であれば、当然、社会の健やかさ(順調・良好さ)が問われる。性的節制は、個の健全さと同時に類的社会的な生の健やかさを問うものでもあろう。

社会の病い・不健全としては、犯罪とか貧困がしばしば挙げられるが、節制関連では、資源の浪費、自然環境の破壊などが問題となる。資源を浪費してでもおいしいものをというのでは、その社会的営為は健全とはいえない。その不健全をやめ社会が健やかな生をとりもどすには、消費者側での、贅沢食品拒否の姿勢が必要となろう。個人の健康ではないが、社会的な生の健やかさのためにする、贅沢(≡快樂)への節制・禁欲である。

ひとの生が健やかであるには、その生の基礎層の、つまり節制の対象である食や性の動物的健やかさのみでなく、高位層の精神的理性的方面の能力とその働きの良好・順調さも求められる。いくら身体が壮健でも、精神的な生活が不健全では、人間的生としては、健やかさに欠けることになる。

精神的生の健やかさということでは、宗教がしばしば問題となる。その利他の活動は健やかである。だが、教祖やその神のためにおのれと周囲を虫けらあつかいにする姿勢は、ひとの尊厳を踏みにじるもので、宗教は、ときに精神的な病いと診断される。この病いに脳を侵されると、周囲の嘆きは届かず、その治療は困難となる。節制にできる事は少ないが、至福の快樂にのめり込むことを節して冷静な理性を働かせ、健やかな現実に帰るべきだとぐらいは節制にも説けるであろうか。

4-3-4-5. 節制の目的は健全さには尽きない

節制のもたらすもの、あるいはその目的は、なんといっても健全さであろう。しかし、それがすべてという訳にはいかない。のめり込んだギャンブルでの運(つき)を高めるために身を清めねばと快樂を抑制するとしたら、この不健全な目的での快樂制限も、快樂の抑制としては節制になる。

節制は、過度の快樂享受が生の快調さを妨げること、つまり健全さを失い、生を損なうことを防止する。逆に、禁欲しての過少の快樂享受のために(食なら栄養不足になって)

不健康になることも避ける。過少と過剰の不健全な両極端の状態を防いで生の健全さをもたらし。あるいは、過度でも過少でもなくほどほどにという享受の仕方自体の健全さを保とうというのが、節制であろう。そして、その健全さは、これを生の多様さのもとに拡大し広義に捉えることもできる。資源の浪費は、社会的な生の健全さをそこなうもので、この不健全をやめるようにと各人がそういう贅沢な商品を拒否して、その美味の快楽を節する節制であろう。これも健やかさを求めての節制である。

だが、節制が直接もたらすものは健全さであるとしても、節制の関わる目的や動機は多様で、広義の健全さにすら入らないものもある。楽しんで金を得たい（動機）と泥棒を思いつき（目的）、この目的実現には身軽さがあると（動機・目的）、減量を決意して（狭義の目的）甘いものを制限するというような節制がありうる。泥棒は、どうあっても健やかさの領域には入れられない。ここでも節制の快楽享受抑制の振る舞いは過度・過少に陥らず健全であり、これが直接もたらすものは（美味への節制のもたらすもの、節制の狭義の目的は、瘦身で）健やかである。だが、節制の関わる広義の目的・動機はこれとは別でありえて、不健全を越えて邪悪なものもありうる。

4-3-5. ひとは、快楽に多彩さを求める

食の快楽は、甘さが第一であろうが、この甘さを単純に舌の先で楽しむだけではない。苦味や酸味のある隠し味を推定してみたり、加工の美に感動したりして、その甘いものの多彩な快楽を賞味する。この多彩さをひとは求めてやまない。

知性に勝っていることが大きいのであろう。「深山からの太田川のミネラルで育ったミルクキーな牡蠣」といわれれば、その言葉・概念に導かれて「なるほど、都市部の過栄養の汚水育ちのものとはちがって、爽やかな深山の味わいがする」と嗅覚・味覚を鋭くして堪能を深める。同じ食べ物でもその産地を気にし、味付けの仕方を気にする。そういう情報をかみしめながら、知的な営みのなかで美味しさを多彩に享受していく。眼をつむって味わうだけだとそっけないものになる。ときにそういう実験をすると、舌だけでは、食べ物がなにであるのかも分からなくなり、ジャガイモとリンゴですら区別できなくなる。

ひとは大脳新皮質が大きく、これが食や性の欲求にかかわっても働き、これの満たされることが、食や性での満足感にも必要となる。酒や性の快楽は、食の奥深く多彩な快楽（おいしさ）とちがい単純であるが、ここでもひとは、知的な充足を求めてやまない。酒の快楽は、酔えればよいというものではない。酒の相手とか肴を求め、眼や耳も楽しませようと芸術鑑賞をしたり、なにもなければ、想起・想像の中で妄想を逞しくしてこれを楽しむ。性的快楽もそれだけのことなら自慰ですむが、それではひとは満足しない。歌をうたい共に生きようと未来を語って、知力・想像力を働かさずにはおれないのである。

4-3-5-1. 人類は、快楽に飽いてくるのかも知れない

快楽はひとにとって大きな価値・目的となる。だが、食事は栄養物の摂取が肝心なことであり、かならずしも快楽を、おいしいものを求めなくてもよい。あるいは、ニュートンの卵（ゆで時計）の話のように、食自体に関心のないひとも存在する。美味しいもの、珍味には飽いてしまい、食の営みはほどほどでよいという現代人も少なくないのではないか。性の快楽は、食とちがい、これを充足しなくても命にかかわるものではないから、不犯で一生をすごしたり、性交渉のない円満な夫婦も結構あるようである。快楽以外になんの意味もない酒などの麻薬は、これまでも無縁のひとが多かった。

人は、食や性への能力をもち、これを追求するが、それと同じように、他の高度の能力も満たさなくてはおのれの生に満足できない。現在の情報革命は、情報・知性の人間的生に占める割合を圧倒的にしつつある。慰安・慰撫も、アメ玉があればよいというのは幼児ぐらいで、芸術鑑賞などの高度に知的で精神的な方面にこれも求められる。知的精神的生活の比重が大きくなっている現代では、性や食の快楽など些事で、どうでもよくなってきているのかも知れない。

娯楽は別として通常の知的生の営みでは快楽は目的にならない。仕事なら成果を出し、お金を得ることが目的で、その実行の過程や結果がかりに不快でしかなくても、その獲得・達成へとひとはひたすらとなる。食や性では快楽がないとすすまないが、精神的生においては、快自体の吸引力、快への注目度は小さい。ただし、逆の不快の中には、絶望とか不安のように、これをもたらず事態を回避するに大きな力をもつものがある。

4-3-5-2. 快楽に縁遠いがゆえに、より人間らしい生き方をした昔もある

庶民の食は、つい最近までは、美味しさを目的にしたものではなかった。飢餓の心配がなければ満足であった。せいぜい年何回かのハレの日においしいものが楽しめればよい方であった。節制以前で、節すべきおいしいもの・快楽自体を欠いていた。

飢饉のときには、松の皮をはいで食べ、毒の少ない植物を見つけて飢えをしのいだ。快楽主義的な生き方は、とることができなかった。それ以外のことが生きる目的となった。そこでは、食より高度の生の営みへの能力がある人間として、その営みの許されている限りでは、これを目的にして生きることになった。いまの快楽主義者が高級な精神的生を放擲して動物的底辺でうつつを抜かしているのと逆で、乏しい食のもとで、精神的な高度の営みに生き、人間らしい崇高な生き方をした。

女性は、自立した生計がなりたつなら、おそらく結婚したくもないような相手にとしばしば嫁がされた。結婚できず僧院に入れられ一生不犯のものも多くいた。性的快楽は得ることを断念させられた。そのエネルギーは、許されている高度な生の営みにと向けられた。現代でも、もてない男女は、不犯を強いられているともいえ、エネルギーを性欲以外の創造的な方面に注ぐ以外なくて、結果、もてていた者に比して、格段に立派な生を営むことになっていることが少なくない。

「食べるために生きる」快楽主義は無理だった。貧しい食生活で、「生きるために食べる」ということに限定され、食は手段にと軽視する以外なく、より人間らしく生きることにと向かった。快楽主義的な消費生活に墮落する余地がなかったから、節制することも不要であった。

4-3-5-3. 性的挑発に過激な現代日本だが、性欲の方は衰退気味か

節制の対象である食欲と性欲は、呼吸欲・睡眠欲などと並べて、ひとの生理的な基礎欲求といわれる。食や呼吸は、これを停止すると死にいたるため、快楽でなく不快であっても、生きるために無理やり食事をしたり、胸が痛んでも我慢して息をすることである（心臓の鼓動とちがい、呼吸は、止められると息したくなるから一応、欲求である）。だが、性欲はちがう。もし、それが快楽でないとしたら、おそらく誰も性交を求めない。

性欲は、呼吸欲・睡眠欲・食欲などちがって個体の生維持には無関係である。個体にとっては煩わしいはずのこの類保存の営みに参加させるために、快楽というえさが準備されている。快楽がその欲求の最大の目的になるのは、生理的な基礎欲求としては、性的欲

求に限定される。

この性の快楽に関して、昨今の日本の有様は、性的挑発が過激で週刊誌の見出しなどによると風紀紊乱が目立つ。が、若者は意外に醒めていて性的な活動は低調になりつつあるようにも見受けられる。とくに結婚は、経済的理由もあろうが、男女とも自由が奪われるから嫌だという声が多いようである。おそらく、理性魂を魅了する多彩なものがあふれ、精神的知的な魅力ある営為に忙殺されて、動物的底辺の性的快楽など些事と位置づけられているのではないか。これだけ性的なものがあけすけになっては食傷気味になり、うんざりということもあろう。

性欲は、生理的な基礎欲求といわれるけれども、性的挑発のない所（無人の山中とか刑務所）では、食欲とちがひ、消失する。消失しても個体にはなんら問題はないから、個人主義のもとでは、やがて性欲自体を希薄にしか持たないことが一般化してもおかしくはない。

4-3-5-4. 動物的快楽から精神的快楽へと高度化しているというべきか

食や性の快楽がひとを引き付ける度合いに、かげりが出てきているように感じられる。だが、それは、快楽自体を求めることが少なくなっているというのではないのかも知れない。それらをはるかに越える大きな快を可能とするものが高度の人間的な営為のもとにもたらされ、主たる関心がそちらに向かっているというべきなのかもしれない。

知性を興奮させるゲームなどの愉快的な娯楽だけのことではない。科学や芸術などの知的営為は、しばしば楽しく、ひとを魅了してのめり込ませる。最近では、気に入らない仕事だとすぐにやめてしまう若者が結構いるという。快適なことがお金もうけでも求められているようである。

動物的快楽では、これを堪能しようとひとは内むきになり閉目し停滞状態をつくる。それは快楽刺激がある限りでの快楽である。だが、知的精神的な快楽は、かならずしもそうではない。娯楽は、知的なものであっても、その知的興奮に我を忘れ無防備となりその場かぎりの快になるものが多いだろうが、それでも宝くじなどは外れの分かる日まで妄想を描いて未来を楽しむ。どんなに賢い犬や猫にもできない高度に知的な楽しみである（もっとも宝くじは、人間のうちでは愚者のみの払う税金であるが・・・）。ひとの精神的な生活は、感覚的な個別・現在をこえて普遍・全体に、はるかな未来にわたる。輝く希望の未来を持つ者（たとえば弁護士志望）は、この夢で現在を生き生きとさせ（快潤な法学部生となり）、その未来の夢と現在の充実感に伴う快は、ことの促進に資するものとなりうるであろう。

4-3-5-5. 情報社会の節制では、知的快楽の抑制が大きな話題になるのかも・・・

商品社会では、快楽や快適の価値を売る。ひとの欲求の対象を商品とするのだが、食を中心とした古典的な快楽（をもたらす）商品以外に、知的な情報社会特有のものが多くなり、ゲームなどの娯楽をつぎつぎと商品化している。

食べ物は、飛躍的に美味しくなっているといっても、昔から美味しかったものが安価で大量に出回っていることが中心であろう。酒などの麻薬は、享受の量は多くなっているとしても、ほとんどが古くからあったもので、快感自体も変わってはいない。性的快楽も古代から同じであろう。

だが、知的なものに関わった快楽は、娯楽ということでは、最近、その道具・機器がまったく異なっていて、雲泥のちがいで現代は大きな快楽をもたらしている。商売・

産業にとりこまれたことが大きいのだろう。ゲームとかギャンブルに様々な工夫をし、ひとを引き付けるためにより大きな多彩な快楽を可能とするものを生み出している。パソコンでのゲームからパチンコまで、身体的にはなんの快でもないが、知的な興奮の快をもたらして魅了している（もともと、かつて、子供のいない家庭までが楽しみとしていた地域の小学校の運動会と、現在、茶の間で国際大会の日本チームをテレビで応援して興奮するのとは、諸装置は雲泥の違いでも（今年のブラジルでのサッカー大会は、地球の裏からの生中継で、日本のテレビ局は400億円支払ったとか）、主観的な快楽（興奮）度では、それほどの違いはないとも言える）。

情報社会は、知性を主として刺激して魅了するような娯楽をもたらしている。以前の食生活と現在のちがいの比ではなく、情報機器の進化とその娯楽への使用は、革命的な変化である。耽溺する快楽を制御するのが節制であれば、古典的な食と性への節制よりも、この情報社会においては知的快楽への制御の方が問題になりそうである。

4-3-5-6. おそらく、ひとは無為の極楽には満足できない

情報社会は大きな進歩をなしとげている。経済的な生産力は、巨大なものとなり、近い将来一般人は働く必要がなくなりそうな勢いである。これまで上流階級の一部が無為徒食に生きていたように、多くの者は無為に安楽に一生を過ごすことになるのであろうか。

おそらくは、無為の極楽には、ひとは満足できない。中毒しない麻薬があっても、ひとは、この快楽にひたっているだけでは退屈になり不足を感じるようになるであろう。酒の快楽でも、苦悩の麻酔薬として常用する者は別にして、通常の神経の者は、毎日朝から晩まで酩酊の快楽にひたっていることなど求めない。酩酊状態にあるのは、一時だからいいのである。酩酊の快楽は、しらふとの対比感覚を失うぐらいに長くなって際立つことがなくなると、快楽はなくなり酩酊・麻痺のみとなるのではないか。

金銭・名誉から発明・発見など価値あるものの獲得へのひとの欲求は大きく、快楽・安楽を犠牲にしてもその達成を求める。働く必要がなくなっても、自然科学や文学の好きな人は、昼は裏山の植物博士として泥まみれになり、夜は小説家となって、思う存分自分の能力をのばしその知的欲求を充たして生きたいであろう。感性的快楽の位置づけは低く小さく、知的精神的な高度な欲求の実現にひとは生きがいを求める。

世話好きなひともいる。余計なお世話も買って出たいのである。もろもろの社会的な営みの悲喜こもごもに、快・不快を超えたところに類的存在としての充実を見出してもいる。ひとは、蓮の台の植物人間にとどまっておれない。動物、動きまわりたい物なのである。

4-3-6. 古典的な節制対象（食欲・性欲）をはみだす現代の快楽事情

古い時代の節制は、そして現代でも節制の主軸は、食欲と性欲の節制になろう。だが、近現代は、この二つ以外の快楽欲求への抑制・禁止を話題としてきた。

節制運動 (temperance movement) はピューリタンの米国で盛んだが、まずは禁酒運動であった。辛党は酒に目がなく、いつの時代も大なり小なり飲酒には節制が求められた。昨今は、禁煙運動である。これは、食にも性にも無関係の、麻薬である。辛党の酒も、本当は、食の（美味しさの）快楽ではなく、酩酊の快楽であり麻薬である。アルコールを抜いた芳醇な最高級美酒と、反吐の出そうなアルコールたっぷりの最下級酒があるとして、酒好きが選ぶのは100%後者である。美味しさではなく酩酊の快楽を酒には求める。他の大麻などの麻薬も現代の大きな社会問題となっている。

さらに社会問題となっているのが、ギャンブルやゲームである。これらは欣喜雀躍の快樂が目的であり、この快樂に耽溺して本人のみか周囲も巻き込んで禍いを呼び込むようなことが生じている。耽溺する快樂への抑制が必要で、節制の対象であろう。パソコンゲームなども、子供遊びのものではなく、大の大人もこれに魅了され、徹夜しあるいは日中から家に閉じこもってこれに耽るということになれば、節すべきものとなる。

古典的な食と性への節制は、感性的快樂への節制であるが、現代のパチンコとかゲームの快樂は、ほとんどが知性のもとでの快樂である。古典的な節制を越える麻薬とか知的なゲームなどへの節制は、現代特有の節制となる。いまや節制は、単純に食と性への感性的快樂欲求の抑制ということでは済まなくなっているように思われる。

4-3-6-1. 古典的節制が食と性に限定されたのはなぜか

節制といわれれば、いまでもまずは食欲と性欲のそれを想起することであろう。麻薬やギャンブルなど他にいくらか耽溺しがちの快樂となるものはあるのに、なぜ食と性になるのであろうか。食があげられることには問題はなかろう。生きているかぎり、食欲があり、美味しいものという快樂欲求がある。生に必須の根本的欲求であり快樂である。

だが、性欲は、こどもにはない。性的快樂への欲求は、性的挑発のない場所に行けば消失もする。とはいえ、いったん生じた性欲は、尿意ほどの切迫性はないにしても相当に大きなものとなって当人をつき動かす。かつ、他の食や排泄、呼吸、睡眠の欲求が生じるのは当の生に必要なときだけなのに対して、性欲は、生殖活動を完全に卒業した老人にも存在する。受精目的以外の無数回生じる性欲は、排泄、食など他の必須の欲求とちがひ、なくても不都合はなく、もっぱらに快樂享受が目的となるものである。性的快樂への欲求は、食欲や睡眠欲とちがひ常に他者をまきこみ、卑賤に傾きがちで、犯罪のかなりは性欲の暴走がしめている。ということで厄介ものの性欲が浮かび上がってくるのであろうか。

事実としてはそうであるとしても、性と食を節制の対象に限定する理由には欠ける。麻薬類、ギャンブル、ゲームなどがてぐすねをひいており、性欲をもたないこどもでも、ゲームにはまりこんで節すべきことになっている。だが、これらは、古くは節制のうちでは扱われてこなかった。

4-3-6-2. アリストテレスらは食と性の快樂の共通性解明に挑戦した

考えてみると、同じ節制の対象だといいいながら、食と性は、あまりにもかけ離れた欲求である。どうして同じ節制で論じるのであろうか。食欲の節制は分かりやすいが、性の場合、不倫や姦淫の禁止なら、節する節制よりも誠実・貞節・禁欲といった方面で論じる方が良いでしょうにも思える。同じく快樂だからといえば、ほかの、快樂をもたらす入浴・睡眠などを（一般的な節制論では）入れないのはどうしてかということになる。性欲はなくても個体にはなんの不都合もない。食欲に並べるのなら睡眠欲の方がともに不可欠で近いともいえる。であるのに、節制で食欲に並ぶのは性欲のみである。快樂はその二つに限ることではないから、さらなる限定した共通性が食と性に見出されねばならない。

快樂表現として「気持ちいい」「こちよいい」が一般にいわれる。性的快樂も、耳搔きの快樂も、酩酊の快樂も、涼風も、快樂ならみんな「気持ちいい」という。だが、食の場合、その美味しさの快樂は、決して「気持ちいい」では言われない。「美味しい」「うまい」であろう。逆に、性的快樂は、「おいしい」とはいえない。食と性の快樂はまるで別世界のことである。

それほどに快楽類のなかではかけ離れている食と性を、この二つのみを節制対象とする。他の快楽を排除し両者を結びつける何かが求められる。古代中世の節制論ではその代表となろうアリストテレスとトマス・アキナスは、これの解明に挑戦した。前者は、性と食の快楽が触覚の快楽になるからだとする。後者は、生保存の根本に、つまり、食は個体の生保存に、性は類の生保存になるから、節制対象がこの二つになるのだという。

4-3-6-2-1. アリストテレスは、節制対象を触覚の快楽に限定した

アリストテレス（『ニコマコス倫理学』の節制論）は、勇気が恐怖を対象としているように、節制は、快楽を対象とし、これを抑制する営為になるという。しかも快楽全般ではなく、節制すべき快楽は、より限定されたものになると進めていく。知性の快楽は、人間的理性的であることを損なうものではなく、あるいは社交好きのその社交の快楽なども同様で、節制すべきものとは言われないと除外する。下賤なものに墮して節制すべきことになるとは感性的肉体的快楽になるという。さらに、その感性的な快楽のなかでも、視聴覚によってもたらされるものは、ひととしての理性的な営みを損なうものではないと、これらからの快楽も除外する。

節すべきものに食欲が想定されていることはいまでもないから、では、味覚・嗅覚はどうかというと、これも排除される。確かに、甘く香ばしいとしても口に含んだままでは快楽ではなく、段々と不快にすらなってくる。残されるのが、触覚の快楽である。これはあらゆる動物に共通の基礎的なもので、理性からかけ離れた感覚である。性欲の快楽は、もとより触覚に関わってのものである。食もその味わいは舌の味覚でなるとしてもその快楽は舌によらない。それが可能なら食道楽は肥満せずに済む。食の快楽は、舌ではなく「のど(pharynx)」（1118a32）をもつての快楽になると指摘し、食も、とどのつまりは、のど越しの「触覚(haphē)」（1118a31）の快楽になると限定していく。この触覚の快楽を制御するのが節制だという（性欲との共通性ということで、味覚は排除されることになるが、経験的現実を大切にすアリストテレスのこと、味覚も快楽に無関係ではないと若干躊躇もしている（cf.1118a26-27））。

快楽のうち、触覚に基づく「食(trophē)とセックス(aphrodisia)」（1147b26-27）に関わる快楽は、あらゆる動物に共通した奴隷的獣的な快楽であり、節し慎むことを要するのだと、節制の対象をこの二つに限定する。

4-3-6-2-2. 食と性の快楽は、触覚の快楽か？

節制対象は触覚の快楽だとアリストテレスにいわれて、なるほどとまず想起するのは性的快楽であろう。一見赤裸々な真実を語っているように思われる。

だが、男子は、少しその実際を振り返ってみれば、男根へ触覚刺激を加える段階に目的とする快楽があるわけではないことに思いいたる。快楽は男性の場合、射精にある。この快は、精液の尿管通過時の触覚の快ではない。仮に触覚によるのであれば、放尿のたびに、尿意充足の快感に加えて射精同様の絶頂感を長々ともつことになる。男性の場合、触覚への刺激は、快楽をもたらすための前段階の行為にとどまる。

他方の食の快楽は、たしかにのど越しにもたらされる快楽である。が、厳密にいうと、これにも問題がある。単にのどの触覚を刺激することで快楽になるわけではない。もしそうなら、つばを飲み込んだり、粘土でも食の快楽は得られることであろう。粘土を飲み込もうとすると、嘔吐しそうになる。それをすっと飲み込むには、味付けがいる。甘い味付

けをすれば、こし餡やアイスクリームに早変わり、のど越しは快樂となる。のどには舌と同様に味覚があって、この味覚と、のどを通過しつつあるという触覚が組み合わされての美味しさの快樂であろう。触覚（の快樂）への還元には無理があるというべきである。

なお、アリストテレスは、節制を「触覚」の快樂に限定しつつも、そのあとに、「風呂やマッサージ」の快樂は触覚の快樂だけれども、節制対象ではないと付言している（cf.1118b5-8）。自説に固執せず、経験的な現実を前にして謙虚である。

4-3-6-2-3. トマス・アキナスは、食＝個体保存、性＝類保存とする

トマス・アキナス（『神学大全』の節制論）は、節制の対象は快樂で、かつ、それは食と性の欲求に限定されると説いてアリストテレスをふまえる。この二つの欲求は、快樂を過多に求めて理性的秩序に背く傾向をもつが、生保存に必須の欲求であると論じる。

節制の対象となる動物的な必須の営みとして、「食べ物(cibus)と飲み物(potus)によって個体の自然が保存(conservo)される働きと、男女の結合によって種の自然が保存される働き」(II-II, q.141, a.4.)がある。食は、「一人の人間の生の保存(conservatio)」に、性的行為は、「人類全体の保存」に資するもので(II-II, q.153, a.2.)、生にとっては必須の欲求である。それにおろそかにならないようにと褒美となり、えさとなるものとして快樂が与えられているが、これに魅されてのめり込むと合理的な秩序を逸脱しがちとなる。これを抑制し理性にかなうようにする必要がある。それが節制である。「節制は、種(species)においても、個体(individuus)においても、人間の生の保存に最もふさわしい或る特別な快樂に関わるものであり」(II-II, q.141, a.5.)、「節制は、本来、飲食(cibus et potus)の快樂と性的(venereus)快樂に関わる」(II-II, q.141, a.4.)ものになると説く。

個と類の生存に必須で快樂を求める欲求として食と性の二つがあり、その快樂享受が行き過ぎないように節して理性にかなうようにするのが節制だという。

4-3-6-2-4. 節制の対象と生保存との間には、ずれがある

トマス・アキナスは、まったくちがう営みの食欲と性欲を一つの節制であつかう實際を踏まえて、アリストテレスと同じく、両者を結ぶものを問題とした。その解答は、食欲と性欲の二つが個体と類の生保存になるからだというものであった。

だが、性欲の類的生の保存はいいとしても、個体的生の保存ということでは、食以外のものがいくつもある。呼吸とか排泄は、これがさまたげられるときには、強い欲求となり、満たされることは生の保存となり快樂であろう。睡眠なども生の保存に必須で、ひとによっては大きな快樂であり、惰眠をむさぼることへの節制を要するひとがいる。食のみに限定したのでは個体の保存には不足することになる。

生の保存は生損傷の反対の事柄で、危険なものや心身を痛めそうなものを避けることも入るであろう。危険から生を保存・保護するものは、恐怖反応であり、ときに勇気である。節制とはまったく異なる。温血動物の生保存では、寒さを避けてあたたかさ（快樂）を欲求したり、逆の暑いものとか熱したものをさけての生保存もある（これらのことが子供を守ることであったとすると、これは、類保存でもある）。生保存ということでは食と性のみを節制でとりあげるには、他の保存の営みを排除する理由付けが必要であろう。

「保存」と節制の概念の違いにも留意が必要かも知れない（トマスが保存即節制としているわけではない）。飢餓の者が食を欲するのは、必死の生保存だが、節制ではない。食でいえば生保存の中心は、節するよりも、生に資する物（の不足分）の確保であろう。節制

は、贅沢できる生のみ、快樂享受（の余剰分）の抑制にとどまる。

4-3-6-3. 酒は、古くから節制対象だが、食と性の節制をはみだしていた

節制は、古来、飲食を第一の対象にしているといえようが、飲食のうちの「飲」料は、水であるよりも酒であった。節制対象を食と性に限定したアリストテレス（『ニコマコス倫理学』）は、「ご馳走(opsōn)や酒(oinos)やセックス(aphrodisia)」（1154a17-18）と節制対象をならべて、飲酒を別立てにすることもある。トマス（『神学大全』）もその節制論では、暴飲(ebrietas)を暴食(gula)の内に入るといいつつ(cf. II-II, q.150, a.1.)、暴食とは別の項にして暴飲のみを論じて、sobrietas（節酒、飲酒）はいいが、ebrietas（大酒、暴飲）はいけないと説いている(cf. II-II, q.149,150.)。両者とも酒を食のうちにふくめているが、実は、酒は、かれらの食と性への節制の限定をあやうくするものであった。飲酒は、アリストテレスの触覚の快樂でもトマスの個体保存に資するものでもなかったからである。

酒は、口から摂取する食品ではある。だが、その快樂、酩酊は、触覚の快ではない。のど越しの触覚でその快樂を得るのではない。脳を麻痺させての快樂である。また、酒は、トマスのいう食の個体保存にも当てはまらない。酒に糖分が残っておれば栄養になるが、酩酊をもたらす酒（アルコール）自体は、栄養分ゼロであろう。

酒も大麻・芥子（アヘン）も、近世に入って流行した喫煙も、いずれも脳に直接作用して快樂をもたらす麻薬類である。節制し禁じなくてはならない対象だが、それは、性欲・食欲の感性的快樂とは異質の、第三の、麻薬の快樂ということになろう。麻薬の作用する脳の部位は薬物ごとに異なり、麻痺等の異常は感覚にも知性にも及び、その快樂は感性的快樂にとどまらず、多幸感のような知性的快樂ともなる。

4-3-6-4. 耽溺しがちの（多くが知的な）娛樂の扱い

節制といえば飲食と性に限定したことで、つい最近まで娛樂が節制の対象になるなどとは庶民は思いもしなかった。娛樂は、汗水をながす日々の仕事のあとのほんのささやかな息抜きであった。だが、昨今は誰でもが娛樂に時間をかけることができるようになり、しかも、その与えられる娛樂の内容がきわめて魅力的になっていて、この快樂・快感への耽溺が問題となっている。

遊興・娛樂の提供はいまや商売・産業となり、ゲームやギャンブルに多くを引き付けられるようにと、できれば中毒にして金をつぎこませようと知恵を傾けている。節制する気になっていないと、つついパチンコ中毒となりギャンブルの餌食になって大金をそそぎ込むことになる。その欣喜雀躍・知的興奮の快樂に我を忘れてのめりこみがちになれば、快樂享受を節制することが、つまりは、節制が必要となる。その多くが知的な快樂であろうゲームなどの娛樂の快樂は、食・性・麻薬に続く第四の節制領域になるといっても過言ではないぐらいになっている。

節制は、飲食や性の快樂享受の逸脱を抑制するだけではすまなくなっている。快樂全般を視野にいれておくべきなのであろう。快樂は、どんな種類のものであれ、ひとを魅了し、その享受の過剰にかたむき勝ちである。その快樂が知的であろうと感性的であろうと、これにのめり込み有害になりそうなら、これを制限することが求められる。

4-3-6-5. 生理的な欲求では食と性の二つに節制対象は限定されよう

節制の対象は、飲食から麻薬・ゲームまで現在は多様になっている。それでも食と性を主とするのは、いまでもそうであろう。日々の生理的な基礎欲求に限定してなら、このふ

たつが節制対象になる。ほかの呼吸欲とか睡眠欲、或いは排泄欲は、ひとの意識がさほど自由に調整できるものではない。なにより通常は、これらは欲求ともならない。呼吸が欲求になるのは、水中に沈められて息ができないときぐらいである（随意の面が呼吸にはあるから欲求になるのは確かである。胃の消化とか心臓の鼓動は、不調になっても、消化欲・鼓動欲といった欲求にはならない）。排泄・睡眠も随意になるところは少ない。

これらに対して食欲と性欲は、格段に自由で自分の思うように調整可能である。意識をもって意志し求めていかないと欲求充足がならない仕組みになってもいる。しっかりと意欲できるようにと大きな快樂のえさ・褒美が両者には与えられている（快樂感受の身体的部位が存在するのは、食ののど越しと性の生殖器だけである）。食と性は、ひとが自由に充足を調整していくものとして工夫しなくてはならず発展性があり、そこには文化が存在もしている。

生理的な基礎欲求のなかで、耽溺しがちの快樂の点で食と性はきわだつ。かつ、各自の意識・意欲がないと実現できず、これを自由に意志して制御できるのも両欲求だけである。節制は、快樂を対象とし、かつ、制御の自由を前提とするから、生理的欲求としては、快樂と自由の特徴において際立つ食欲と性欲がその対象になる。

4-3-6-6. 食と性に限定されない現代の節制対象の共通性

日々の節制は、多くの場合、食欲と性欲の二つを対象とするだけでよい。だが、古代から飲酒の快樂があり、現代社会では、麻薬やゲーム・ギャンブルの快樂も目立つ。これらの快樂も享受しはじめると過度になりがちで、節制すべきものとなる。生理的基礎欲求のうちでも、食・性以外に、場合によると惰眠をむさぼる事への節制も言えるかもしれない。貝原益軒『養生訓』（巻第一）は、食・性・睡眠を「三慾」とし、慎み節すべき対象とする。入浴やマッサージ（の快樂）に凝る人もありそうである。

これらの諸欲求と食欲・性欲には、快樂以外の共通性はない。その欲求に意志の自由が効くことは節制の大前提になるが、それらの欲求の対象の限定としては、快樂をもたらすものということ以上の限定はできないであろう。節制すべき快樂には、生理的とか感性的といった共通性はなく、共通性はこれに関わる主体がこれらを快樂と受け取りこれに魅了され耽溺するという一点にとどまるであろう。節制は、耽溺しがちの快樂全般を節し慎むのである。

アリストテレス（『ニコマコス倫理学』）も、原理的には、節制（*sōphrosunē*）は「快樂（*hēdonē*）」を対象とし、これを「慎む（*apechō*）」ことにあるとする（1104a34）。トマス・アキナス（『神学大全』）もこれをふまえ、勇気が恐怖を対象とするように、節制は、「快樂（*delectatio*）」を対象にするとまずはいふ（II-II, q.141, a.4.）。ただ、当時は、ゲームとか大麻などの害悪は一般的ではなかったのであろう、慎むべき具体的対象としては、いまでも主要にはそうであるところの飲食とセックスにと限定していったのであった。

4-3-6-7. 節制する意志の構えは、どんな快樂であれ、同じであろう

快樂享受で過度になりそうなものはどんな欲求であってもすべて節制の対象だといっても、食・性・麻薬・ゲームでは、快樂内容もこれを抑制する方法もまるでちがう。同じ節制という態度が可能なのであろうか。

対象的には、同じ快樂類であり、食以外は、大体が「気持ちいい」といわれるものである。感性的快樂にせよ、知的な快樂にせよ、脳内の同じ快樂神経（A10 神経）の生理のも

とにあることでもある。生の諸層・諸機能のどの快楽が問題になるとしても、いずれもがこれに魅了されると過度の享受になりがちで、その生の健やかさを損ない、不健全な状態になりがちなのである。

そういう不健全な状態に対して、あるべき理想的な健やかな状態を描ける。その快楽に関する規範的なものをふまえ、節度を保った快楽享受の有り様をふまえるのは、どの快楽でも共通することであろう。それは、そのときの社会の規範であることも多い。

あるべき規範と、現実の過度の快楽享受のもとで、意志が、生の健やかさを取り戻したり維持することを決意して、この快楽への欲求の充足を保留したり制限して節制するのである。その有り様は、各快楽によって具体的な対応は異なるが、意志が規範を貫こうとする姿勢において、慎み節する心構えにおいて同一のものとなろう。それは、快楽享受への欲求と、これを抑制する意志との対立・葛藤となる。同じ克己の精神が貫かれるのである。

4-3-7. 生の各層・各機能で異なる快と不快の価値づけ

生には、その動物的生から知的精神的生までの各成層においてそれ固有の快・不快が存在するが、その持つ意味は各層・各機能で異なっている。動物的な感性的快・不快では、食や性の場合、快楽が（主観的な）目的となり、それを追うことで生の促進がなつた。不快は、逆にそれを避けたいということで反目的であり、食とか排泄・睡眠では大きな力となる。快に引かれ不快を避けることで生の営みはうまく展開される。ただし、苦くて嘔吐しそうでも薬は飲むべきようなことがあり、逆の快楽にはついめり込みがちで過度に浸りたいということになれば、これを節し制限することが必要ともなる。

知性を中心にした社会的精神的な高次の生の営みでは、そこでの固有の価値物（富とか恵み）が目的となり、快楽（喜びとか楽しさとか幸福感）は、その営為にとまなう些事である。快はその生の順調さ・快調さを、不快（悲哀、苦悩、不安、絶望など）は不調をしめす。ただし、知性のもとでも、知的な快楽を目的とした遊興・娯楽があり、これが過度になれば、生には有害となり節制が必要となる。かつ、不快だからといっても単純にこれを回避して済ませられるものでもない。下位層の身体などの不快を耐えることのみか、精神的な不快（不安や苦悩）を受け入れ、これと積極的に向かい合うことが生促進に資する場合も多い。が、絶望や不安の大きな不快は耐え難く、ときには生物的生存自体を返上したいと思いつめることにもなる。そういうときは、その不快の生起原因に対処するとともに、この不快感情自体の解消を優先しなくてはならなくなる。

4-3-7-1. 生に好ましくない快楽がある

生に有害なことを不快が知らせる。快感情は、その反対である。だが、快自体が逆にその生に有害となる場合がある。節制は、この有害な快楽を制限したり禁じて生を保護・推進する。

食の場合、快（美味）＝有益、不快＝有害が原則だが、美味・快楽は過剰の摂取となりがちで、限度を越えると有害になる。性的快楽は、受精を可能とし類的生の存続をもたらす。互の快楽の授受は、夫婦の愛を確かめあう。その快楽は個体を慰撫し、生のうるおいとなる。が、ひとの性欲は新たな異性を求める傾向があるから、社会的に適正な終身一夫一婦制からの逸脱をいましめる節制が不可欠である。

麻薬の快楽は、食・性の快楽とちがい、生に有益なものがもたらされることのない、逆に、しばしば心身を蝕むことになる、薬物による脳内だけでの空回りの快楽反応である。

その快樂の依存症・中毒になって廢人状態にまですすむこともある。が、特殊的には、激痛とか苦悩を癒す良薬として役立つことはある。

娯樂は、堅苦しい生活の中での息抜き・一休みであり、生に潤いをもたらす。しかし、これも過度になって現実の生に有害になるような場合は、制限する必要が生じる。パソコンゲームに夢中になって徹夜したりしてこれに耽るようでは、その快樂への耽溺は、実生活を損なうことになる。

4-3-7-2. 喜びなど生の高次層の快樂も節制の対象になるか

知的な営みである仕事とか研究が楽しく快適で、これに寢食を忘れて夢中になることがある。だが、これについて快樂の節制をいうことは、まずなさそうである。なぜであろうか。

それは、なんといっても知的営為の場合、娯樂などの特殊なものをのぞくと、目的が快樂にではなく、価値物獲得にあるからであろう。その獲得の活動（不快・苦の多いものでもある）に夢中になるのであり、快樂享受に夢中になるのではない。知的営為の場合、通常、喜びなどの快は、価値物獲得にともなう些事にとどまる。ただし、知的営為でもその不快の方は、これの排除がしばしば目的となる。絶望とか不安の苦しみからは、時には、命を捨ててでも逃れたいと懸命になる。

快である喜びとか幸福感とかは、短時間にとどまることもある。逆の不快の悲しみとか絶望・不安などは、大きく長く続く。大切なひとを失った悲しみは、想起するたびに何十年でもつづく。だが、（価値物獲得の）喜びは、すぐ消え、あまり反復・再生されることもない。

知的精神的生活では、（快樂享受の過多を戒める）節制の出番はまずなさそうである。が、例外がある。ゲームやギャンブルなどの遊興・娯樂である。これは、知的なものであっても、快を目的にしこれが確実にもたらされる仕組みになっていて、この欣喜雀躍の快樂にのめり込むことが生じる。快樂抑制の節制がここには必要となる。

4-3-7-3. 感性的快樂は、長年の調整・淘汰で安定をえている

美味などの動物的感性的な快樂は、貴重な恵みであれば、これをそまつにせず、十分に堪能したらいいのではないか。おいしいもの（快樂）なら、丸呑みにして快樂享受を短縮するのではなく、ゆっくりとよく噛んで微妙な味わいまでを丹念に感得することである。おそらく、過食の手前で満足できる。

感性はもともとしっかりしている。知性の一時の思いつきや誤解・曲解などちがひ、何十万年、何百万年の淘汰をもって適正なものとして安定をえているのである。舌は、栄養ある糖類なら安定して甘く美味しく感じ、有害物なら、苦かったり酸っぱく、口にすると手前の腐敗臭で嘔吐感ももつ。自然的な空腹感にしたがって食べればいいものを、知性が日に三回無理してでも食べるから、過食し肥満になっていく。

性欲も夫婦の間で十分快樂を堪能するといいいのであろう。社会的食欲の不倫願望とちがって、生理としての自然の性欲自体は、ささやかで、挑発のないところでは（刑務所など）、食欲とちがって消失もする。性的快樂や生殖・養育の能力に無関係（俗説では、劣るとか）の美人に高価値を与えるのは文明に染まった性欲だけのことなのかも知れない。

自然的（快樂）欲求について過度になるのは、ときに知的精神生活の鬱憤ばらしを安易なところに、確実に得られる食や性の快樂に求めてのことである場合がある。感性の食欲・

性欲にも知性が大きく関与し、これが自然の節度を越えて過度の快樂享受に向かわせるのであれば、その逸脱をそそのかす知的精神の方をたださなくてはならないのであろう。

4-3-7-4. 快樂には耽溺しがちだが、好みも対応も各人各様である

快樂のように、それに魅了されるという事態においては、その引くものの引く力が大きいことだけでなく、自身がこれを求め近寄っていかうとする契機もしばしば問題となる。甘くて美味しいものは、糖度が高い価値あるものであると同時に、食べる主体がこれに強い欲求をもつものである。快樂を堪能するには、客観的に高い価値のある快樂対象を求めるとともに、自身の欲求を高くしておくこと（食なら空腹にしておくこと）であらう。逆も二方向からいえる。過食の抑制には、糖度の低いものを用意し美味の度合いを小さくするか、食べたい主体の欲求を低下させる工夫をすることであらう。

同じく快樂であるといっても、これへののめりこみやすさにはその対象と人によって相当の違いがある。麻薬は大体がのめり込みやすいようであるが、これも人次第というところがある。麻薬の中で一番中毒（依存症）になりやすいといわれるタバコですら、何十年吸っていても一日に数本ですみ、きれてもなんでもない人もいる。

基本的には万人似たものを欲求するとしても、ひとによって、その好きなものは異なる。自分の好みを知り、性癖を知ることがいる。甘い物が好きで、身近にあるとつい手を出し勝ちなひとは、お菓子は少しずつ買う工夫がいる。禁煙しようというものは、タバコをそばに置かない。かつ、自分の欲求をそこにこだわる事がないよう他の無難なものへと向け変えるようなこともする。禁煙をはじめたものは、口をまぎらわせるためにガムをかみ、飴をなめる。

4-3-7-5. 快樂にふけることの良し悪し

快樂に耽溺する、ふけるという。ふけるのは、それにのめり込み集中し深まり深けるのであれば、有害なものに関わっているのでなければ、それ自体は悪いことではない。「読書にふける」のは、一心にこれに集中し夜が深まり更けるように深まっていくのである（ただし、「ふける」は、嫌な事に意志を集中する場では言わないから、これは、好きで魅了されて自ずからにのめり込む方面に限定される）。快樂に耽っている間は、停滞し内向きになって無防備になり発展性がなくなるといった点の問題がなくはないが、生の息抜きであり、うるおいである。

問題は、耽溺・ふけることが過ぎて、抜け出すべき時になっても深まり深けてしまってこれから出られなくなり溺れることであらう。まずは、その場の快樂享受を中断できずのめり込むことであるが、それよりは、その快樂が忘れられず、以後機会をことさらに作ってまでこの快樂を反復享受しようとするのである。

飲酒では、大酒への耽溺は、それが月に一回というのなら、おそらく害はない。問題は、酒に耽る・耽溺する者が、その大酒を毎日でも繰返したいと、酒浸りの日々となることである。やがてアル中になること必至の、日常生活を成り立たせなくするような極めて有害な耽溺である。性的快樂への耽溺でも、このふたつがある。背徳的な男女関係では、一夜の性交の耽溺は、耽溺ではなく性交の方が背徳なのであり、そこで耽溺も背徳になるのは、この背徳の日々を重ねていくことである。その場の感性の問題ではなく、人の道ならぬことを企て続ける知的精神の逸脱・退廃である。

4-3-7-6. 快樂への耽溺は、ときに中毒になる

快楽では、耽溺が過度になったとき、これへの中毒をいう。中毒は、食中毒のように、もっぱら毒にあた(中)るだけで二度と味わいたくないものとは別に、麻薬中毒のように、それへの依存症になり、禁断症状をもち、心身がやがて毒に中ることになるものがある。その快楽に魅され反復享受を求めて依存的となり、それがきれたとき、あたかも生に必須なもの(例えば呼吸や睡眠)のように苦痛・不快を生じて、その充足へとかきたてる禁断症状をもつ。その快楽を実現しようと想像上の快楽に引かれるとともに、ひとは、禁断症状という現にある不安や苦痛をもって駆り立てられ、想像上の快と、現にある不快との両方からして享受へと急き立てられる。

依存度・禁断症状・有毒度いずれも小さい麻薬があるとしても、麻薬の快楽に耽る習慣は、同じ薬物では鈍感になっていくので、より危険なものへと手を出すことに向かいやすい。一度麻薬中毒になると抜け出すのは、意志が堅固な者でもかなりむずかしいといわれる。だが、意志薄弱な者でも簡単に確実に麻薬を節制でき禁欲できる方法がある。一度たりとも体験しないことである。知らないものには欲求はもてない。タバコの味を知らないものは、隣りで吸っていても、これを少しも欲しいとは思わない。

現代社会では、麻薬以外に知的世界での中毒も問題となっている。スマホ中毒、ネット中毒がいわれる。携帯電話(スマホ)やパソコンに触っていないと落ち着かず不安になるといった禁断症状をもつ。ギャンブルも、週日からパチンコ台にしがみついているような者において、中毒がいわれている。

4-3-7-6-1. 中毒と依存症の異同

飲酒の常習者を「アル中」とか「アルコール依存症」という。かつては「中毒」一本だったように思うが、最近は「依存症」が頻用される。おそらく「中毒」という語が非難・軽蔑の用語となり汚れてきたのであろう。病院などで「あなたはアル中です」と言うと、「患者様がムッとされる」ので、「よくある依存症です」と言うのである。だが、「テレビ中毒」と「テレビ依存症」では、前者は、過度に悪く言おうとしたもので、言われた者も一緒に笑っておれるが、「依存症」だと言われると、治療対象と見なされているようで不愉快になろう。中毒だと悪いのは毒であるが、依存症だと悪いのは「依存するお前だ!」と痛いところをつかれるのでもある。

依存と中毒は、もともとの意味においては区別される。日本語では、「中毒」は、毒に中(あた)ることで、不快の食中毒も、快楽の麻薬中毒も中毒である(英語では、前者を、毒(poison)が顕著なので poisoning(≒中毒)といい、後者を、快楽に病みつきのなる(addict)ので addiction とか dependency(≒依存症)と違って区別する)。中毒では、その摂取が生に有害・有毒で、生否定的状態に陥るのであり、それがなくなれば生は正常に復帰する。「依存」は、支えを求め頼りにすることで、自立精神が希薄な場合、その支えがなくなると生の営みに変調をきたす。「依存症」は、依存対象がなくなったときの不安・苦痛等の病的反応に注目する。

習慣化しているもののうち、よくないもの(悪)を「悪習」「悪癖」「常習」などという。ここちよくてその物事に過度に執着するなら、よいものであれ悪いものであれ、「病みつきの」であろうか。さらに、生がそれに病的に依存して「依存症」、その毒・害悪に侵されるなら「中毒」である。

4-3-7-6-2. 中毒・依存の程度、量・質の問題

「依存症」「中毒」といっても千差万別である。単に常用しているだけの、「味噌汁」への「依存症」のようなものから、治療対象となる「アルコール依存症」までがある。前者は、習慣化していて、欠けた場合、物足らなくなるだけのことである。後者は、禁断症状があり心身にダメージの大きい重篤の病いとなる。

依存・中毒では、個人差も顕著である。ふつう、麻薬は、少し常用することで、ほとんどのひとが中毒になるが、中にはなかなか毒に中（あた）らないひともある。酒など、下戸と上戸とでは、依存・中毒のありようが全く異なる。下戸は、一度の飲酒でも多量なら急性のアルコール中毒になるが、上戸は、毎日飲酒しても一月や二月ではアル中にはならない。

中毒するその毒物も、その微妙な量の違いで異質の作用をする。メチルアルコールは、同じアルコールのこと、口ではエチルと区別できず同一の酩酊の快樂をもたらすが（どんな酒にも若干はメチルが残留する）、これをエチルなみに呑むと、猛毒となり目をやられて盲目になったり死亡することになる。一回で中毒するメチルだが、毒が強烈で依存症になる者はいない。依存症をもたらす酒精のエチルアルコールも、水にうすめてその麻痺作用が快樂で済む程度にと自制しているだけで、純粋なそれを飲料水なみに摂取したら毒に中り脳幹も麻痺して死に到る。微妙な量の違いが、良薬か快樂か（苦痛の）猛毒かの質のちがいとなる。かつ、一回の量は快樂のみを可とする程度の微量でも、その快樂の微量が重なると脳はこれへの依存症となり、それを重ねると毒も顕著になって中毒となる。

4-3-7-6-3. 麻薬の快樂は、中毒してまで味わいたいほどの快樂なのか

ヘロインなどの麻薬を使いだすと意志堅固な者でも溺れてしまい抜け出せなくなる。よほどすばらしい快樂なのだろうと想像したくなる。だが、麻薬から抜け出せないのは、快樂によってではない。それがもたらす中毒の依存・禁断症状によってである。

一度だけだが私も手術で麻（酔）薬の快樂を体験したことがある（その後、麻酔を選択できるときは、そうしているが、上手に少量で麻酔するからか、快樂を味わったのはその一回きりである）。飲酒していないのに心地よく酒と同じ酩酊の快樂が続くものであった。これは手軽かなという程度で、飲酒の方が、美酒なら、まず喉ごしの快樂を堪能し、その後麻薬の酩酊の快樂を得られて両得かとも思った。麻薬類のなかでは、快樂の陶酔度では酒が第一位で、中毒（依存）度ではタバコが第一位だとかいわれる。一般的な麻薬の陶酔の快樂は、酒のそれと似たりよったりと見ていいのであろう。

好奇心旺盛な者は、いちど麻薬の快樂もと思うだろう。が、麻薬の多くは中毒・依存症になりやすい。麻薬の快樂の中心は酩酊・陶酔の快樂であるから、どうしてもというのなら、中毒するには時間のかかる（麻薬の中では陶酔度の高い）酒の快樂を体験してみるのがいいのではないか。ついでに美酒を張り込んで、芳醇の快樂も堪能したらいいであろう（美酒の値段は、芳香と美味で決まる。麻薬としての酩酊の快樂自体は、脳を麻痺させるだけの単純なことだから、安酒でも高級酒でも同じである）。

4-3-7-6-4. 快樂は、享受主体の感受性しだいである

麻薬に求める快樂は、ポピュラーな酒がそうである酩酊・陶酔の快樂を主としたものであろう。崇高な使命の遂行などちがって、中毒になって人生をかけてまでも味わう価値のあるものではなかろう。快樂は、所詮は自分の脳内の快樂神経の些事にすぎない。自分で工夫すれば、人生をつぶすほどの代償を払うことなく陶酔・酩酊の快樂も味わうことは

できよう。爽快な気分のもとに呑むビールの酩酊の方が、こそこそと隠れて味わうヘロインの酩酊よりも晴れやかで大きな快樂ともなりうることである。

麻薬やギャンブルの快樂にのめり込むのは、その快樂が魅するからというよりは、人生の苦悩から逃れられる場所を求めてのことである。麻薬の快樂は確実に得られる慰撫ではある。だが、それが、廃人となって人生を終わらせるような大きな代償を払わせるのであれば、自暴自棄はほどほどにして、もっと健やかなもので自慰すべきであろう。

それは、麻薬の快樂のみのことではない。快樂全般が、結局は感じる主体のあり様にかかっていることで、対象にこだわるよりは、おのれの感受性にこだわった方がよい。若者は、美女との性交はどんなに素敵な快樂だろうかと幻想を抱くかも知れない。だが、その快樂は自慰（オナニー）とかわりはない。相手がなにであろうと、結局は、おのれの作り出す射精の快樂である。食べ物でもそうである。美味といっても要はそれを感じる自分の舌・味覚の問題である。どんな美味の天下一品の銘菓も、不安で一杯のときは、味すら感じられない。逆に空腹でさわやかな気分するときなら、駄菓子であっても、この世のものとは思えないほどの絶品の味わいとなる。

4-3-7-6-5. 依存症で難儀なのは、快樂ではなく、不快（禁断症状）である

禁煙を何度も失敗するのは、喫煙の快樂が魅了するからではない。タバコ自体は、そんなに快樂でもない。だが、きれるとイライラさせられ落ち着かないのであり、吸うとその不快感が消滅する。喫煙の快樂は、そのイライラ感消失の安堵が一番というようなどころがある。快樂ではなく、禁断症状（の不快）が喫煙にと駆り立てるのである。

最近では、中毒・依存症というと、「薬物依存」以上に、特定の行為にしがみつくと「行為依存」というのが目立つ。スマホ(携帯電話)中毒をいう。これに触っていないと、不安になるのである。触っていることがさして快というのでもなく、不安が解消されるにすぎない。テレビ依存症なども、テレビの前ぐらしか居場所のない者は、面白くもなんともないテレビでも、これを点けていないと落ち着けないのである。

常用し依存している対象がなくなると、落ち着けず不安になり、この不安解消にと駆り立てられる。麻薬になると、不安のみか幻覚を見たり震えが生じたりと心身に苦痛の禁断症状が出てくる。これをおさめるために薬物使用へと駆り立てられる訳である。依存症からの脱出を困難にするのは、快樂ではなく苦痛である。

中毒・依存症の克服には、それを厳として絶った状態を忍耐強く持続させることである。タバコ依存症は、欲しいのを我慢して何ヶ月かすれば、やがてそれへの欲求自体が消滅していく。アル中とか買い物依存症の場合は、これにストレス解消を求める精神の治療も求められる。

4-3-7-7. 問題は、感性的欲求をリードする知性にあるのかもしれない

節制は、快樂享受への理性的制御であり、その多くは、快樂を求める食欲や性欲という動物的感性を理性でもっていましめるという図式になる。だが、実際はかならずしも理性による感性の抑制ということにと単純化できるものではなさそうである。

食や性の欲求は、動物的肉体的なものだが、ひとの場合、知性の関与するところが大きい。食の満足は、単に自然的感性的な充足では無理で、味覚以外に、盛り付けが美しいとか、大切にもてなされているとか、珍味だとか遠方からのものだとかの諸価値を周知しつつ、これらの価値もともどもに享受して満足するのである。

性欲も、肉体的なそれは自慰でも十分充たされる。だが、それだけでは知的精神的な形で展開される性的欲望はおさまらない。失恋した者の愛欲は、自慰（オナニー）では慰められない。ひとが異性に魅されるのは、その美や知や諸種の人間的な能力である。性的快楽であるより、これらの諸価値に恋することの方が多いのではないか。

過食の原因は、感性的なところではなく、社会的知的なレベルにある可能性もある。一日一、二食で栄養としては十分というのを日々三度食べるのは近代社会のみの習慣である。食の好みも、社会的習慣的に形成されるもので、生来のものではないことが多い。そうだとすれば、節制は、感性を単に抑制するだけでは済まないことになる。

4-3-7-8. 娯楽にみる知的な欲求も快楽享受に過度となりやすい

娯楽は、高度に知性を使うものが結構ある。将棋などのゲームにのめりこんでいる者は、知性が欣喜雀躍してこれの虜になっているのであろう。これにはまって深夜まで夢中になっているのは、その生活に支障がでる。ほどほどに節制しなくてはということになる。

英知を傾け困難な仕事を成し遂げて、ひとは、これに喜びの感情をもつ。遊興・娯楽は、その困難・苦勞ぬきの仮想の人間の営為のもとに楽しさや喜びの感情をいだけるようにする（感情は、喜びもそうだが、仮想の事柄においても十分生じうる）。娯楽では、現実の仕事や探検などちがって、手に汗を握るスリル・危険も、安全を保障されていて、これも緊張と弛緩をもっての快楽をもたらす。将棋とかチェスでは、戦争や商売を仮想的に展開して英知を競いスリルを味わい勝利の喜びを反復する。負けるとしても仮想のこととして安全の保障がある。スリルや快楽を大きくするために現実の危険や金銭をもってすることもある。遊びに賭けてよい限度を越えるところからは害悪が大きくなり、破産とか事故死の悲劇をもたらすことがある。

ゲームやギャンブルの知的興奮、快楽は、日頃の生活の憂さを晴らしてくれる。知性の鬱憤を知性の快楽が晴らす。その魅力にとりつかれると、麻薬と同じように中毒になって、破産し借金してまでもこれにのめり込むことともなる。娯楽の多くがそれである知的レベルの快楽に感溺することに対しても、これを戒める節制が必要となる。

4-3-7-9. 知性の苦悩（不快）が感性的な快楽に慰撫を求める

知的精神の一般的な営みでは、目的は価値物の獲得であって、快楽は単に付随するものでしかなく、その快楽にのめり込むことへの節制など無用である。だが、反対の不快は、その絶望とか不安は、耐え難く、それから逃れたいと懸命になる。その慰撫を、食とか性などの簡単で確実に得られる快楽に求めることがある。

理性が感性を抑制し節制させるというのとは逆である。理性の苦悩が、感性の快楽に、しばしばその過剰を求めるのである。飲食や性に、憂さを晴らす役割りを負わせるということになる。ひとは、感性から知性までの快不快の総合をもって自身の満足度・幸福度を測る。上位層の不快も下位層の快がなぐさめて不快を小さくすることができる。

酒で知性を直接麻痺させて一時煩悶を忘れさせ慰撫することもしばしばである（ほかの麻薬も脳神経に働いて苦痛・苦悩を軽減する）。そこで度外れの酩酊を求めるのは、おそらくは、飲酒への純粋な快楽欲求であるよりは、社会的知的な苦悩の方であろう。節酒できるようにするには、そういう場合、その苦悩の方を小さくすることが肝要となろう。

逆に、知的精神生活の快（幸福感とか希望）が、その不快（不安とか苦悩）を和らげるのみか、低位層の生の不快（食や性のそれら）を慰撫することもある。大きな希望があれば

ば、窮乏・禁欲的生活の苦難があっても、これが希望をかなえるための必須の過程であれば、それにしっかりと耐えることができる。

4-3-8. 社会からの制約・規制をふまえた節制

ひとの欲求の制御・制限は、快不快を根本にしてまずはこの欲求自体がする。それをふまえて、その欲求を適正になるように制御しようというのが理性で、節制は、その代表的なあり方である。さらにそこから、自分を越えたところに個人を支配するかたちで、社会的な制約・制限がある。社会的制限は、その社会の習慣・規範の形で、食事回数など外的に強制されて成立する。手やスプーンでなく箸を持ってお茶碗でご飯をたべるのもそういう制約であろう。各人の自制する性的な制約は、圧倒的にその中に生活する社会の求める社会的制約であろう。それを成長のなかで自分のうちにとりこんで身につけるということになる。いったん身についたものは、多くが自らの規範となり自身の良心・良識等の内容を形成し、自身をおのずからに規制し制約していくこととなる。

食に関して、現代社会で各人に大きな影響力をもっているのが、肥満・痩身への社会的評価である。ふくよかな布袋さんでなく、痩身の貧乏神が好ましいという、古い時代とは反対の現代社会の価値観は、肥満回避の意思をいだくに大きな力となっている。飽食の現代社会は肥満に否定的になっている。この社会は、活動的な人間を求めるから、筋肉質で身軽な痩身が好まれる。女性の場合、子供を作るには、ふくよかな方が好ましいであろうに、軽やかで若々しくということであろうか、女性でも痩身が美となり好まれる。健康の点から肥満が生活習慣病の原因とされることなども節制への力になるが、それ以上に、「肥満は格好がわるい」という社会的な評価が節制を進めさせる大きな力になっている。

4-3-8-1. 性欲への社会からの抑制力は強大である

性欲の制御は、食とちがい相手のあることで、その所属の社会における人間関係として、その制御・制約は社会的に形成される。性では、動物でも相手を尊重した態度でこれを制御している。儀式めいたものを持ち、当の集団に承認された形式をもって、異性へとかわっていく。性欲を見境なしにぶつけていくことは、動物もしない。ひとならば、もっと細かな社会的な制約のもとにたつ。近親相姦が嫌悪されるのも、社会的に形成されたものであろう。愛を当の社会の通例にかなうようにと表現することからはじめて、実際に性欲を充足する段階に到ったときにも、許容されている仕方で、異性の尊厳を踏まえたあり方をとっていく。

社会的な制約が性においては、きつく各人を縛っている。食の場合の違反なら、下手物食いであろうと肥満してこようと軽蔑される程度であろうが、性の場合は相手があり、家族を形成する根幹になることである。厳しく規制・強制されて、その違反には、刑罰等の社会的な制裁が加えられることになる。

ときに、性犯罪者を問題にするとき、「性本能が狂ってしまっている」ということがある。だが、狂っているのは、性本能であるより、理性であり、良心・良識である。ひとの尊厳とか一夫一婦制などの社会的規範を無視して、超法規の独裁者・暴君のように、エゴのほしいままをするのが犯罪者である。レイプ犯や不倫にはしる者と一般人のちがいは、性欲のちがいはない。理性的な制御、良識・良心を働かせる気があるのか否かのちがいだけである。

4-3-8-2. 不快・我慢をかつての社会は、もっと大切にしていた

苦痛・苦悩は、本来、生への有害状態を感じ取ったもので、その苦と害は除去される必要がある。だが、ほどほどの苦痛・苦悩は、これを生に与えることでそれへの抵抗力がつき、心身を強くするものでもある。生の向上・高度化は、生じた不快・苦を耐えてこれを乗り越えていくところに可能となる。ひとの高度の生の営みはしばしば低位層の苦を踏まえて成立する。苦には慣れてくると苦ではなく普通のこととなるものもある。正座は、はじめは苦だが、なれるとなんでもなくなる。

苦痛・不快を避けられるようにして、快適さを生活の中心におき、快楽・安楽をひたすらもめているのが現代人の一般である。その安楽・快適が、高度の生のために役立つのならばいいが、墮落させ退化させるだけのものになっているように見えることがある。エアコンで快適な部屋になれば、かじかんだ手で絵を描くのちがってスムーズに微細な筆使いも可能となる。快適さは、大いに生の営みを助ける。だが、快適さがひとを安楽にして居眠りをさそうだけだとすると、心身の働きを弱体化し、ひとを退化させるものとなる。

快は、ひとをそれへのめり込ませ生を停滞させ無防備に眠りをさそう。眠気をさますには、不快があるといい。不快・苦痛では、その拒否・排除のために覚醒が必要となる。行き過ぎは、有害だが、生を鼓舞し高めるには、昔のように、痛みや忍耐・我慢といった不快の価値がもっと評価されてもよいのではないか。

4-3-8-3. 商品社会は、快楽・安楽を売り薦めるのみだが・・・

商売では痩せ薬をすすめるが、本当は運動が肝心だというようなことがある。肥満を防ぐ根本は、過食しないことである。だが、「過食しないことにつきる」と言うのでは商売にならないから、辛苦の運動とか節食はいわず、安楽の脂肪を抜き取るようなことのみを商売ではいう。肥満がなくなつては脂肪を取り出す商売はなりたたないので、運動や節食は、すすめないどころか、老化をはやめ有害だと説くことにもなりかねない(過激なそれらは、確かに有害ではあるが)。商品社会は、ひたすらに快楽をすすめる。生産し苦勞する不快分が値段になるのであり、購入する者は、不快を相手に負わせ快楽・快適を買うのである。商品社会は、快楽・快適を価値とし、不快・苦痛を反価値とする根本思想をもった、いうなら快楽主義の社会である。

食品生産の経営者は、塩分・糖分・脂肪分がひとをひきつけるというので、不健康・有害を承知でそれらを多く商品に入れるようにしているという。美味しいものをひとが求めるのであれば、売る方としては、悪いと分かっている、美味を優先することになる。買う方も悪いのではある。不健康と承知しつつ美味しいものの方を買うのである。

不快や我慢が肝要だとしても、儲けにならないので、これはすすめない。その点、情報社会は、これらも有意義ならそれとして(価値ある情報として)評価するから、より健全な社会に向かうことであろう。

4-3-8-4. 飽食の現代は、日に一、二食を習慣にしたらいいのかも

現代社会は、過食で肥満に病んでいる。そろそろまた食事の回数を変えるべきときに来ているのかもしれない。日本では、明治までは、朝げ・夕げの二食が普通だったとかいう。ダイエットをいうとき、この回数を大事にすることがある。二食にすると毎回満腹たべても太らないとか、逆に、回数を増やす方が減量に効果的だとすすめるひともある。

ドイツの哲学者カントは、一日一食主義で昼食をゆっくり時間をかけて楽しんだようである(朝おきがけにコーヒーをすすめることはしたらしいが)。自然法則は変わらないが、習

慣は簡単に変えられる。おいしいものをたらふくという食事内容は変えなくても、その回数を減らせば、肥満まではいかないで済むひとが多いのではなかろうか。カントの昼一食は、友人との会食であり、当時一食主義は特殊ではなかったのであろう。時代の重なるモーツァルトなども昼一食だったとどこかで聞いたことがある。

現代は個人主義の社会のこと、自分にあった回数にしているひとも結構いる。一日二食主義のひとはあちこちで聞く。朝食を抜けば早朝から活動的になれる。昼食を抜けば一日のスケジュールに余裕ができる。夕食を抜けば夜の時間は一層充実したものになりうる。朝食抜きを悪くいうひともいるが、昼・夜の食事内容がしっかりしておれば、いいのではないか。カントは早朝五時におきて朝食抜きで午前中に集中して研究・教育活動にいそしみ、午後ゆったりと会食を楽しむという一日一食主義であった。戦国時代には、二三日に一食で常時元気な者がいたともいう。これだけ高栄養の食品が多ければ、軟弱な現代人でも二日に一食を習慣にすることも不可能ではなかろう。

4-3-8-5. 習慣（第二の自然）化したい節制

社会的慣習・習慣として存在しているものは、それが不合理だとしても、伝統・自然として持続する。それが合理性をはずしたのなら、惰性に流れず思いきって変えるべきであろう。合理的に変更したものを新規の習慣とすれば、これがまたすぐに自然となる。ひとの感性は、柔軟で、変化への許容度は大きい。慣れてくれば、それを自然とする。満腹感情も八分目で十分にと変わりそれを自然とすることになる。

食欲は、柔軟である。過食にも慣れるし、少食にも慣れていける。ときには、絶食し断食すると、これにも慣れて、終いには空腹感自体もなくなってしまふ。問題は、節制を実行するだけの意志をもつかどうかである。制御を持続させてやがてその節制した状態を満足の平常体として習慣化し、これを第二の自然とすることができるかどうかである。それは、ひとえに、各人の理性意志の問題であり、決意の強さ・本気度であり、忍耐・根性の問題である。

満腹感のような自然的なセンサー・コントローラーを、現代社会の生活に見合うよう、適正なものにとただし、過度の快楽享受を慎んで、それを無理なく持続できるよう、節制に心がけたいものである。おのれの欲にしたがっていても規範に背くことがなく、これを超えずという境地である。「七十にして心の欲する所に従えども、矩（のり）を踰（こ）えず（七十而従心所欲不踰矩）」（『論語』為政篇）である。

5. 中庸としての節制の具体的なあり方

5-1. 節制は、快楽享受が過剰になる限度・限界をもって動き出す

節制は、食や性などの快楽享受の行き過ぎを戒め、過度となりはじめるその限界・限度に留意する。食の場合、必要栄養量を越えると摂取の過剰になる。そこからが制限すべき点・限度となる。この限度は、そこまでは、摂食を促進してそこにと定め限ってこれを境界にする点であり、そこが、それに限るといふ最良・最大の点であり、同時にそこからが、

制限し斥けて限るべき点となる。

あるいは、促進の終点＝抑制の始点の最適・最健全の限度を越えて、不健全ではあるが、なお、害が顕在化しないならと過食を許容して、これ以上は害が顕著になるというぎりぎりに限ったところを限度・限界（上限）とすることもあろう。「もう、これ以上は食べられない」という満腹感は、行き止まりの生理的限界である。

限度は、食の場合、量的であることを主としつつも、塩・糖・油など食品の種類とか、その高級（贅沢）度等の質も考慮する。さらに個体の健康ということとともに、社会的な不健全（資源の浪費、環境破壊等）も度外れなものには限度・節制の歯止めがあるべきであらう。

節制は、性欲の場合、当の社会に適切と許容される相手以外との交わりを戒め、限度をはみ出す逸脱を厳に慎む。もちろん、禁欲ではない。性的快楽は、「妻（夫）に限る（が最高!）」と限度をわきまえるのである。量的な限度は、あまり問題にはならないであろうが、よい受精のためとか妊娠・出産に際しては量的に節制する。

5-1-0-1. 節制のいう限度、満腹という限度

節制すべき限度・限界は、感覚的に捉えられるものではない。食の満腹感は、「もうこれ以上は食べられない」という自分の胃の限界・限度を明確にしめすが、それは、節制の限度ではない。消費に見合った摂取量という食の健やかな限度は、現代の食生活では満腹感の手前にあるのが一般である。塩とか砂糖の添加では、これ以上は味が濃すぎて食べられないという感覚的な限度がありそうだが、節制すべき限度は、おそらく、その相当手前にある。

ここからは健康のためには抑制しなくてはならないという節制の限度は、理性がこれを捉える。美味（快楽）の享受は、快楽に魅されて過度になりやすい。まだ充分ではないと感性的には感じられる段階で節制の限度となる。

満腹感は感覚的な限度だが、美味で高栄養のものに恵まれた人類においては、その自然的感覚的な限度では摂食の過度となる。節制すべき理想の限度は、これを低く抑えて、理性が適正なものとして算定したものになる。感覚的にではなく、観念的抽象的に捉えられるものである。理性の下の節制は、快楽を求めて過食に走る食欲をおさえ、その適正な観念的な限度を実在化しようと摂食停止へと意志していく。

性的節制でもその禁じられる限度は、妻とか姉妹といった概念のもとに成り立つもので、感覚的に捉えられるものではない。

5-1-0-2. 限度・限界は、節制に踏み出させる

美味しいものは、過食しがちとなる。満腹すればおのずと止むが、その手前にある健康な摂取量を知ってこれにおさめることが必要である。その際、これ以上は過食になるという限度が明確になっているなら、そこで抑制すべきことが意識できる。この限度があいまいだと、美味しければ、「もう少し、もう少し」と続けることとなる。ぬるま湯の蛙がだんだんと湯の温度をあげたら脱出する機会をうしなってしまうといった体になる。限度・限界点の意識があれば、だらだらと続く逸脱状態は抑えやすくなる。

節制すべき理想値・限度を設けることで、ここはもう過食だという悪しき状態を自覚できる。その限度を越えたと分かれば、そこからは有害になっていると反省でき、節制するきっかけをその点においてもつことができる。それは、快楽享受を促進することも含む。

その限度までは、心置きなく享受し楽しんだらいいのである。かつそこからは意識を変え、快楽を慎み節しなくてはというのである。性的節制でも、その妖艶な美女が実の妹と判明して、許される限度を越えた相手と分かれば、強力に抑制がきく。

限度は、そこからは、異常な状態に入るという危機意識をもたせる。血圧など典型的で、かつては、年齢プラス90であったが（これで正解との声を今も聞く）、医薬業界が130以上は高血圧だと数値を下げて警告宣伝すると、元気な中高年がこれは大変と病院に通いはじめ残りの人生は薬漬けである。限度設定は、効果抜群である。

5-1-1. 節制主体は、快楽享受の促進と抑制を制御する

節制は、節する、抑制するのであって、単純に禁じるのではない。ある限度までは、快楽享受を当然としている。だが、限度を超えたところからは、この快楽と欲求を否定する。性的節制では、夫婦の間ではこれをすすめながらも、これから逸脱した不倫・売春などは、厳しく抑制（禁止）する。節制そのものは、欲求を促進する営みではなく、欲求を制限・抑制することだが、節制をになう主体としては、一方で快楽を享受しようとする動き、他方で、節制ということで欲求を抑圧し制限する。促進と抑制の葛藤の場に耐え、両方が適正であるようにと調整につとめ欲求を制御し、生の健やかさを維持していく。

欲求の（感性主導下の）促進と（理性的）抑制のこの二契機は、限度を中心にして旗手を交代する訳だが、食の場合、通常、各々のもとでも二重に働いている。限度の手前では、欲求を促進しアクセルを踏んでスピードをあげるが、ブレーキ（欲求充足の抑制）をも意識している。快楽（おいしいもの）の享受のなかでも、過激にこの享受にのめり込んで暴走することにははじめから注意する。お膳に料理全部が出ている場合、この膳の枠が限度でこのうちに抑制すべきことを始めから意識しつつ舌鼓をうつ。少しずつ、よく噛んで食べるのも、美味しいもの（快楽）を早くとあせる感性に対して理性が抑制を加えつつ、美味を噛みしめるのである。他方、限度になったと見なして食欲を抑制する節制の働きも、本来は快であることは有益の印しなのだから、むやみに欲求を攻撃して禁じるものではない。穏やかに、場合によっては、限度を越えても少しは許容するといった柔軟さをもつ。久々のご馳走なら大目に見る。禁止する段階でも欲求の促進も意識しているものであろう。

5-1-2. 節制の中庸は、快楽享受の過剰を穏やかに抑制する

快楽享受では過剰にと逸脱しがちで、節制は、これを戒め抑制してほどほどにと中庸を保つ。享受の抑制と促進の両対立について、無制限的快楽享受と全面的禁欲との両極端の過激を避けた、穏やかな中間をとるのが中庸であり、節制である。

食の場合、節制は、好きな物だけを食るといった偏ったものにならないよう、質的なバランスを保ちつつ、消費・必要量と相談しながら摂取の総量を多すぎず少なすぎずと制御して、穏やかな中庸の姿勢をたもつ。性的場合、節制の精神は、禁欲主義の極端はとらず、夫婦の間では大いに楽しみ、かつ、許されない相手に関わっては、逸脱するような快楽主義もとらない。社会生活の健やかさを守るために、禁欲と快楽享受をともに維持した無理のない穏やかな中庸の姿勢を節制はとる。

過剰と過小の過激を回避する中庸は、控え目・穏和を貫く。節制の中庸では、過度の享受になりがちな快楽のことだから、過小はさして問題にはならず、過剰の過激を抑制することが肝要となる。欲求が過激にならないよう控え目で穏やかな享受にところがける。抑制は時には過度となり、短絡的に享受の全面禁止・禁欲になることもあるが、食の節制

などは、この過激に陥らず、適正な穏やかな抑制にとどめる。極端・過激にならず、生の健やかさのために、柔軟で穏やかな控え目・慎みの態度をとるのが中庸であろう。

5-1-2-1. 節制の柔軟な中庸も、「けじめ」はつけねばならない

節制主体は、限度をもって欲求の促進から抑制へと転換をはかるが、食の場合、過食になる限度は、この一点でといった厳密なものではなく、かなりの幅をもつての限界領域としてある。中庸をもって柔軟に穏和に対処すべきものであろう。だが、融通がきくからといって、なし崩しになってはならない。美味に魅了されると、満腹するまで、ずるずると快楽を享受しつづけがちである。どこかで理性は抑制を決断しなくてはならない。「けじめ」をつけねばならない。

けじめは、あえて、区切りをつけ、「分ち目（けぢめ）」を明確にする。区切り・限度を曖昧にできることに甘えて、だらだらとよからぬ状態を続けるのを、思い切って断ち切るのが「けじめ」であろう。けじめは、自分で「つける」。区別・限度は、客観的に存在しているとしても、これを無視し曖昧にして自分に都合のいい対応をそのまま続けることがある。これに、けじめの決意は、みずからにおいて区切りをつける。おのれの不甲斐なさに、けり（決着）をつけ、けじめ（け締め）をつける。

けじめは、かならずしも節制の適正な限度とは一致しない。しばしばこれを越えてからの遅れ勝ちの対応になる。決着すべき点を越えて、ずるずると解決を先送りしているような時、登場する。よからぬこととそのなし崩しの延伸への罪悪感や焦りにもおされて、けじめは、襟を正し、区切りをつけねばならないと意を決し、おのれを奮い立たせる。

5-1-2-2. 節制の中庸は、不倫や売春にも柔軟に対処するのか

性欲に関して、節制は、ほしいままの快楽主義と、かたくなな禁欲主義の両極端を拒否して中間に立つ。快楽を肯定し、かつ、健全さを損なうところではこれを禁欲して、いわば両極を生かして中庸をとる。禁欲主義の極端はとらず、快楽享受に柔軟である。節制は、健全な社会秩序の下にと性欲を抑制するが、食の美味（快楽）とちがい、快楽自体（男性なら射精の快楽）は抑制することなく100%充足する。

過食は、翌日の粗食で帳消しにでき逸脱といっても幅があり曖昧で、柔軟に対処する必要があるが、性欲では逸脱か否かは明確で、迷うことはない。性的快楽の場合、その享受に適正な間柄（夫婦とか許婚）か否かの厳密な区別・限度がある。その逸脱は、健全な社会秩序を乱し、その不実の裏切りは、家庭崩壊をもたらす。生の健やかさを求める節制は、不倫や売春には厳格に対処し、その逸脱をかたく戒める（性的節制は社会秩序の遵守を中心にするから、売春が許容されていたり性的秩序が緩やかな社会では、節制もそれにあわせた柔軟なものとなる）。

節制は、過剰になる限度からは、食であっても禁欲とする。食事でも、お膳やトレイに全部を盛って出し、「これ以外は駄目！」と節制することがある。お膳一杯が中庸の量で、他人のお膳のを食べるのは過剰で、自分のお膳のうちに残すのは過少ということになる。性欲の場合は、この様式を基本とする。よそのお膳（夫婦間以外）に手を出すのは、性欲では厳禁である。性欲の節制では、欲求自体はいささかも禁じるものではない。単に、家庭や社会のために秩序を守れというだけのことである。それを淫欲のほしいままに逸脱する身勝手な不倫や売春は、許しがたい悪として、犯罪となる。逸脱には、厳しく歯止めをかけねばならない。

5-1-2-3. 中庸の穏やかな量的中間点

食の節制で中庸の求める理想的な量は、少な過ぎず多過ぎずの中間の点となる。ただし、節制の関わるべき快樂享受では、通常は、過少を欲することはないから、過多・過激な享受の極端に目を向けながらのほどほどの量を求めるものとなる。

中庸の点は、過少と過多の悪しき両極端の底辺からもっとも離れて高遠に位置する最善・最適の点であり、両極の数値の中間になりつつ理想的な数値である。過少の方では、それ以下では不足・有害になる限度と、ゼロの二つの下限があげられよう。過多も、大きくは二つ、許容の上限値とそれを超過したものが言われるであろうか。

塩分の摂取では、一日の量は10グラムぐらいといわれる。これは、中庸の最適値ではなく、許せる範囲の過多の値である。許容量という限度・限界、上限値である。理想の中庸の点は、過多でないのはもちろん不足でもないという4グラムあたりになる。それ以上は、10グラムも過多である。だが、塩辛いものが好きなひとでは、おそらく、それをはるかに超過して、現代でも、日によっては2、30グラムを摂取している。毎日4、50グラムだと、さらに致死量という上限値も見えてきそうである。許容値を超過しての過多の極端の方は、上限の数値が定まりにくいこととなる。

過少と過多の中間の中庸ではあるが、節制は快樂享受の過多への抑制であり、その過多に関して、許せる過多（塩なら一日10グラム）と許せない過多（一日20グラム等）とを意識することになる。減塩へと節制するには、まず、許せない過多を抑えて、だんだんと塩を少な目にした食になれて、許せる過多（10グラム）にまでして、それで一応よしとするか、さらに一層の健康に心がけて、中庸の4グラムをめざす。

5-1-2-4. 食の量・質を計るべきだが、翌日の体重計でも間に合う

不倫とか売春の性的逸脱では、それが逸脱か否かと迷う事はまずなかろう。だが、食の過食は、かならずしも明確ではない。カロリーは食品によってまちまちであり、カロリーゼロに近ければいくら食べても過食に計算することはしない。食の場合、一々に中庸・行き過ぎないようにと測るのは、大変である。この食品は何グラム程度というようなことを考えながら食べるのでは、おそらく、煩わしくて中庸・節制の持続はむずかしい。それでも、バイキング形式のように、多くの大皿から好きなもの（質）を好きなだけ（量）選び取るのだとしたら、自分での計算を迫られる。

日本食なら、カロリー数の多くを主食のご飯に求めるから、これには注意してお茶碗一杯のみに限定するとか、糖分の多い果物とかお菓子は一種類のみにするといった計算はだれでもがしていることであろうか。酒飲みは、羽目はずしていい日以外は、節制して「ビール一本のみ」「焼酎お湯割りコップ一杯かぎり」と控え目にしているのが普通ではないか（節酒は、厳密には節食ではなく、喫煙と同じく麻薬の節制である）。

その食事の場では計れないとしても、翌日の体重計で摂取量と消費量の差し引きが出てきて、ほぼ見当がつくものでもある。体重が200グラム増えておれば、前日を反省してみ、夕食後のあの大きなケーキがいけなかった等と思いつく。それを繰返していけば、食べる時点で、どれぐらいなら翌日の体重計がほぼ理想どおりになるかがつかめるようになる。

5-1-2-5. 食の節制は、まだ欲しいのを控え目にすることで大体がかなう

過食は、摂取の栄養分が自分の身体の消費量を超過していることである。それは、栄養

士なら、食べながらでもほぼ見当つくことであろうが、そういう知識も訓練もないものには見当はつきにくい。しかし、満腹感は生理的な限度を教えてくれる。これを前提にして、これの七、八分目を心がける姿勢があれば、つまり、節制する理性がしっかりしておれば、結構、それで間にあうものであろう。摂取カロリーが不足すれば、空腹感が大きくなり、満腹感との距離も大きく感じられるであろうから、そこそこには充たし、翌日の体重計を参考にしつつ二分ぐらいの少なめを意識すれば、概ね、多すぎもせず少な過ぎもせずとなるのではないか。

細かにどうこうできなくても、食に際しての心構え、つまり、節して、これを慎むという姿勢があれば、大まかには間に合いそうである。節制の態度の基本は、控え目にと慎むことである。控え目・慎みは、まだ食べたいというところを、満腹（生理的限度）になって充足するところを、控えて、腹八分目（節制の健全な限度）ぐらいに抑制する。自分の感性・食欲に拠り、これを大切にしつつも、なおも欲求が持続していて、もっと食べたい（残された腹二分目の欲求）というところを、その欲求をつつみ込み慎むのである。この慎み節する心構えがあれば、栄養物の分解・吸収・排出に関わる内臓あるいは腸内微生物等の働きにも良好な影響を与える。おそらく、これらが、栄養不足ならより多くを分解・吸収できるようにし、過食になったときには吸収をおさえ排出を多くして、過不足のない適切な栄養摂取にと協調することになるのではないか。

5-1-2-6. 「さば」「とき（斎）」の謙虚さ・穏やかさ

仏教で「さば（生飯、三把）」をいう。餓鬼に供するためにと食の一部を食前に選り分けて残す。この「さば」意識は、むさぼりを戒める。それは、満腹して余ったから他に役立つというのではない（この「ざんぱん」対策も悪いことではない）。ささやかな自分の食をさらに減らしても、他と分かち合おうという姿勢である。

現代人は、エゴを優先し、ひとの模範となるべき上位の者も、食欲に富を収奪・独占する。それを習って下位の者もエゴの食欲を当然とする。だが、節制の精神は、食欲を嫌悪する。謙虚に穏やかにともどもに生きようとする。「さば」は、不足気味の自分の食であっても、これを節し分かち合おうという思いやりである。

宗教では食事を大切にすが、その多くが、感謝と謙虚の作法をもってする。仏教では、食事を「とき（斎）」といい、午後は、食の時にあらずと「非時」をいう。いまでも、一部の宗教では断食をする。イスラム教では、断食月は、夜のみを食事時とする。食事の前後に祈りもする。一般でも、手を合わせ「いただきます」と、（動植物の犠牲と、働く人々の汗の上になりつつ）食への感謝をし謙虚さの心をもってする。その謙虚な姿勢は、食事中には、食べ物への慎み・控え目の態度となっていく。快樂をむさぼる姿勢はそこでは取れない。そういう慎みの謙虚な姿勢があれば、殊更に煩わしいカロリー計算などせずとも、節制もおのずから実行されていくことであろう。節制は、食の楽しみを大切にしつつも、美味におぼれることを戒めて、これをほどほどにおさめる。

5-1-3. 量化しての食の節制の精密な対応

性欲の節制では、許された相手か否かの質が主要な問題であろうが、食では、質とともに、それ以上に量が大きな問題となる。「なにを」という食の質とともに、「どれぐらい」という量に注目しなくてはならない。過食の感覚的限度をしめす満腹感は、量的限度である。節制は、その腹八分の量にとどめる。

性欲の場合、欲求の充足がゼロのままでもその個体の生には大した問題は生じない。生殖ということでは青年期に年一二回充足するだけでよい（動物の多くはそうしている）。だが、食欲の場合、食べ物のない状態が続くと死につながる。日々、エネルギーの消費があり、これに見合う量の栄養を生涯にわたって毎日補給することが必要である。摂取量が多すぎもせず、不足もしないようにと、栄養分（食べ物）の摂取の量に注意することが求められる。

過食が放置されたままだと、身体に過ぎた栄養分が蓄積して肥満となる。肥満状態から健全な身体・痩身へは、質的な変化であるが、肥満の者は、痩身になろうというとき、一気に質的転換をはかるわけにはいかない。性欲の場合は、漁色の罪を懺悔し性欲を断ち切って即日聖人にと変身可能である。しかし、食の場合、痩身化をはかっている、しばらくは、肥満と見なされる状態のままである。その努力は、質の変化ということではただちには見えてこない。肥満体に属したままであろう。だが、量的には、少しでも減量しているなら、日々、痩身化が顕示される。同質のものにありつつも量的変化を重ねれば、やがて質の変化をもたらすところに到って痩身と見なされることになる。

5-1-3-1. 食の快楽では、性と違い、多彩な質と多くの量を欲する

食と性の快楽では、その質・量の取り扱いに大きな違いがある。食の美味では、その食べ物に応じて全く異質の大小の快楽となる。性の場合、なにをもって充足しようと快楽の質・量は常に同一である。男子でいえばどんな場合も、自分のつくる同じ射精の絶頂感である。性の営みは受精卵形成が自然的な目的である。そのことへの褒美として単純な快楽が出される。

だが、食の場合、栄養を獲得しようというのであり、その栄養は様々で多くの質をもっているから、多彩な快楽の質を感じることに必要となる。かつ、必要な量が消費カロリーなどとしてあるから、その栄養についての量の多さがその身体の大きさや運動量に応じて求められる。この量と質の多様さは、その快楽を感受する感覚器によって把握される。舌と喉の味覚や触覚を中心にして多彩な質を捉える。かつ、たくさんの量を充足したという感覚を最終的には満腹感をもって把握する。

食は、なんとといっても量を求める。一部には、それが感じられればよい（塩がきいているといった）調味料のようなものもあるが、肝心の食べ物は、たくさんという量を求める。米は一粒でも米の味わいであるが、それだけでは済まない。お茶碗に一杯食べなくては充たされない。身体の消費量にみあうだけの大量を食欲では充たさねばならない。

5-1-3-2. 量は、質あつてのもの

数量が明確であっても、そのことが健康・不健康を明確にするとは限らない。栄養の摂取量が理想的な平均値だとしても、それがその人のその日にふさわしい量になるとはかぎらない。体重にしても、身長とか筋肉量などとの相関のもとにあり、何キロだから肥満ということは簡単には言えない。この程度ならという曖昧な数値となる。量は質的なものを捨象してなるのであって、質を決めることはできない。あいまいな幅を持って（質としての）肥満を語れるのみである。肝心なのは、質である。数値にとらわれてはことを誤る。質は、そのものの何であるかという規定（肥満とか病気とか）であるが、量は、それがどの程度か（肥満の度合い等）という様相を語るだけである。

質的なものの把握がしっかりしているのであれば、その量は、それについてのより明確

な詳細な規定となりうる。肥満も痩身も量的に測って、どの程度の肥満かとか、痩身すぎるとかの度合いを示し、匙加減という量的なより正確な節制や健康対策が講じられることとなる。

摂取の限度をこえて過食したからといって、それでただちに有害・有毒になるわけではない。食の場合、土地の境界とか水の沸騰とちがい、一線・一点で限度・限界を決めることはできない。限度を越えて過度になっても、余裕がある。日々、やり直しができ、融通がきく。

5-1-3-3. 内包量より外延量の方が直感しやすい

コップの水の量の半分と一杯は、一見して違いの分かる大きさ・広がりである。外に広がった「外延量」としてある。だが、その水温は、10度でも40度でも、見た目には外的には違いはなく、内にもった量であり、「内包量」といわれる。

量的節制では、外からその多さの見える空間的広がりにした「外延量」でとらえることが好ましい。数量は内包量ですませると多さが直感しにくい。体重は、60キロが61キロになっても、それだけでは身体の外見（外延量）の変動は見えなく内包量的変化にとどまって、違いが分かりにくい。その内包量にとどまる変化を、外延量化して傍線グラフにしたり折れ線グラフにでもすれば、違いは一目瞭然となる。0.1キロといったわずかの違いでも、上昇しているのか下降しているのかということがはっきりして、その前日の節制の努力が明確になる。

食品の栄養は、内包量的である。同じ容量（外延量）の飲料でも内包量としてのカロリーは大きな違いをもつ。場合によると高カロリーのもの小さい外見（外延量）になるかも知れない。同じ外延量の一枚のチョコレートでも、砂糖・脂肪たっぷりのものとチョコレートだけのものとは、カロリー数も栄養の内容も相当に異なる。非常食では、内包するカロリー数が大きく、外延量の小さい飲料・食物を選ぶことになろう。過食を気にするひとは、逆に、美味のものについては、（カロリーという）内包量が小さく、（口に存在感のある）外延量の大きいものを好む。

5-1-3-4. 食の具体的な節制は、量的節制になる

食では、どれくらい食べるのかという量が肝要となる。健やかであるための目標とする体重なり体脂肪率を明確にして、日々の摂取カロリー量の、肥満とならない限度、あるいは若干は前日より体重減となりうる量を知って、無理のない食の節制を維持していくことになる。

日々の量的変化をもって肥満度を下げて、肥満体からの脱出を節制ははかる。質的变化の起こるまえに、これを示すことが量によってできる。これ以上の量になったら、肥満の方に一歩むかい、それ以下なら痩身化へ一歩前進したと。かつどの程度の悪しき状態かが示せる。改善の微妙な操作をすることが量規定をもって可能となる。体重が300グラム多くなっていたら、「明日は、甘い物をひとつ減らそう」と反省がすすむ。質的にはなんの変化も見えないのに、量的な変化は、明確になる。その積み重ねが質の変化を可能とする。

量への注目ということでは、カロリー数とか体重だけでなく、食の快樂量、満足感の大小なども問題になろう。食の満足には、量的な充足感がある。美味のキャビアは、一粒でそれと知れるが、せめてスプーン一杯ぐらいの量がなくては食べた気になれないであろう。食べ方も、よく噛んでゆっくり呑みこめば、たくさん味わうことができる。犬はもとより

人でも満足感は、客観的な分量よりも何口食べたかの量によるところが大きい。

5-1-3-5. 食の量的な節制は、融通がきく

性的なことでの失敗は、やり直しのきかないのが普通であろう。だが、食の節制では、摂取量や体重としては、日々の数値の変動の繰返しで、修正がいくらでもきく。どの食物も、カロリーや栄養素に還元されて、代替もきく。昨日の過食の失敗は、今日、これを粗食にして、取り返して、なかったことにもできる。

量は、アナログ的に「連続量」をもって示されるが、「非連続量」的デジタル的にも示される。節制ではこれが問題となる。食物は、アナログ的に連続量として測れるとはかぎらない。食べ方は、水溶液にして連続量的にホースで流し込むのとちがい、普通には一口、二口と、非連続量的である。お菓子類は多くが一個、二個と非連続量的である。適正な量は、3分の7だとしても二つ（3分の6）のつぎは、三つ（3分の9）となる。適正量は、その三つ目にあり、かつ過剰となる量もその中にある。三つ目は、適正であり、過剰でもある（非連続）量である。その点での融通もきかさねばならない。曖昧でいい加減になることも許容される必要がある。

この曖昧さ・融通がきくということから、食の節制はルーズになるのでもある。一口の次は（適正な限度量は、もう3分の1口だったとしても）二口になるから、「もう一口」の適正な限度が即過食そのものともなる。ここで節制をうまくすすめていくには、「もうひとつだけ」のときには、止めることである。いま節して、その余裕分を明日の過食のためにとっておくことであろう。が、反対になることが多い。

5-1-3-6. 食の節制は、栄養不足分の増量には無関心か

食べ物には、不味が必須の栄養物がある。これを健康のためには無理してでも食べる必要がある。だが、これを節制はすすめるものではない。まずい（不快な）ものだが栄養摂取の点で増量した方がよいと、養生、健康のすすめではいうが、節制は、いわないであろう。節制は快楽享受の過剰を節し抑制するのであって、摂取の促進をいうものではなく、不快の甘受まではいわない。健康・養生にとっては、節制には片手落ちのところがあるといえよう。

節制は、快楽の抑制の手段としてなら、不味いものを受け入れることがあろう。満腹感を得るために、美味しくないが野菜類をたくさん食べることがある。あるいは、糖度の高い美味の果物の代わりに、あまりおいしくない果物を食べるなら、過食へ誘われることはない。食欲抑制の手段として、まずいものを食べることがありうる。これらは、直接には、必要で欠けている栄養分を補うものではないが、間接的には、まずいもので必要な栄養を摂取することになる。

あるいは、節制をスムーズに、つまり健康を維持・増進しつつ行うということからは、おいしくないが必須の食べ物を無理に増量して食べることはあろう。しかし、節制は、快楽の抑制であるから、不快な不味いものの量・質については、原則的には無関与だといえるべきである。

5-1-3-7. 量的な少しずつが、最後には質的变化をもたらす

肥満は、一日ではならない。何年もかけて脂肪をためこんだのである。逆に減量して痩身になるのは、肥満になるよりは単純なことで、絶食したり病気になって栄養摂取ができなくなれば、一二週間もあれば骨と皮だけになる。が、健康体のままで痩身になるには、

肥満したときと同じような年月が必要である。徐々に、少しずつ減量していくのでないと、無理がでてくる。減量という節制は、一気にではなく少しずつ減らすのでないと、うまくいかないのが普通であろう（人によっては、過激に減量してそれを維持してうまくいくこともある）。減量といっても、それは、昨日と今日では、ほとんど同じで、質的にはおそらく同一の食事であり、おなじ肥満の体型である。わずかな量的な変化であり、その質的には同じものの量的変化をつづけることで、ある量にいたったとき、質的な変化まで起していることに気づく。量から質への転化、「塵も積もれば山となる」である。

食の節制をして体重の減量を企てる場合、日々はわずかな量的変化にすぎないから、瘦身へと質的变化をもとめることからいうと、じれったくて、いらつく。だが量に注目している者は、日々のわずかな変化を知ることになり、よい方向へと少しでも変化しているならば、やり甲斐をもち、量的変化を質的变化への励みとすることができる。体重変化のグラフでもつけておれば、前日の摂食の良し悪しが明確にわかり、改善をさそうことでもある。

5-1-3-8. 量的抑制が節制の目的に合致しないことも生じる

ダイエットに取り組む者は、体重が200グラムふえたとか、体脂肪率が1%あがったとかといってこれを気にする。ときに気に病む。だが、体重が減ればいいというものではない。急激な減量は、おそらくは、栄養不良をもたらす。体重を減らすことが健やかな瘦身をもたらすためであったとすると、栄養不良はその肝心の健やかさを失わせることになる。減量は、目的ではなく、健康な身体を得るための手段にすぎない。体重は、そのひとつの指標にすぎない。手段と目的をとりちがえてはならない。

節制の意識が、体重減少ということにむかうと、体重の日々の増減が気になり、ときに減少させることが至上命令のようになる。健やかな瘦身（筋肉など身体諸機能の弱体化のない健やかなもの）という目的を再確認しなくてはならない。健やかさということでは、贅沢とか浪費とかの社会的な方面での健全・不健全も留意されるべきであろう。また、直接的には節制ではなかろうが、健やかな心身には日々の運動が大切であることなども振り返る余裕がなくてはならない。贅沢とか運動とかの健康度は、体重計では計れない。

体重は、節制の度合いを計ることができ、その目的の健康の度合いも計れる。だが、健康そのものを示すのではない。間接的に計っているのみである。体重の減少が栄養不良となり病的になっていることもありうる。体重は、数値は、健康度にかんして、あくまでも、参考となるにすぎない。体重計のない古代から節制はあった。

5-1-4. 摂食の促進・抑制・無抑制の同時進行

節制は、快楽享受を抑制するが、食の場合、単純に抑制するだけでは済まない。たばこや酒の節制は、ごく単純で、減らすか吞まなければよいのである。だが、食は、麻薬とちがいで、快楽（美味）を享受するの否かという単純な選択では片付かない。快楽（美味）でなかろうとも栄養摂取・食事はすすめなくてはならない。飢餓の多かった時代には、飢えをしのげれば上々であり、美味の快楽など無縁であった。飽食の現代でも、具体的な食においては、美味のみとはいかない。美味も混ざった食事にとどまるのが普通であろう。嘔吐しそうな食べ物であっても、それしかないのであれば、これを無理矢理のどに押し込むこともある。節制とは逆の意識で、食の促進をはからねばならない。抑制対象の美味の快楽であっても、そこに出されている量がほどほどで全部食べても栄養過多にならないの

なら、抑制の意識をもつことはない。抑制するだけではなく、促進、無抑制も平行するのが食の実際である。

美味でなくても、栄養の点から過剰になるのなら、これの過食はすすめられない。抑制する必要のない食品のうちでも美味しいものもある。それによって快樂も確保され、満腹感にも寄与することなら、この美味のものは存分に食べてよい。野菜は、ふつう、美味しいわけではないが、まずいものでもない。これは、栄養価の低いものも多く、満腹感を充たすために好都合なものとなる。

5-1-4-1. はじめから抑制をきかせる場合もある

欲求充足をしていて、過剰となる限度点から節制して充足を禁止する。が、欲求充足のはじめから抑制をきかすものもある。どの食品にも含まれていてその総量の限度があるという場合、甘味料とか塩のように、はじめから、促進しつつ同時に禁止することになる。各食品に加える量をその度に限度量を設けて抑制し調整することになる。促進のみ、禁止のみなら、その意志も行動も同一の惰性ですすむが、その都度、促進と禁止、ブレーキとアクセルを意識しなくてはならない。性欲の場合、恋人との間では、夫婦とちがって、欲求充足に歯止めをかけ、促進しつつ抑制をきかせているものであろう。

食の節制では、一般的には、快樂享受を現にしているこれをある量的な限度になったら禁じて節するが、この場合でも、節制の意識としては、はじめから抑制の構えをもっているものであろう。抑制する以前にその意識がなくては、どこが限度になり抑制されるべき点かが自覚できない。はじめから禁じている場合は、その欲求は快樂を想像で描くのみで抽象的であるが、欲求充足していたものの特定の限界点からの禁止では、直前まで味わっていたのであり、まだ目の前にそれが存在する状態でのことである。単に想像の快を禁じるのとちがい、挑発するものが具体的であり節制はより困難となる。これが簡単にできるのなら、過食や肥満は、ごく例外にとどまることであろう。

5-1-4-2. はじめから全面禁止にする節制対象もあろう

節制は、快樂享受の過度を禁じるが、そこでは、はじめから禁じてゼロにと節すべきものもある。性的節制の場合は、不倫ということなら、当然、はじめから禁止である。

食の節制でも、糖の入った清涼飲料は全面禁止にすることがあろう。夕食では、ケーキ類は禁止とか、肉類は、今日は禁止ということもあろう。サッカリンなどの有害なものは、原則、永続的に全面禁止であろう。特定の料理法に関する全面禁止もある。魚類の刺身は、寄生虫のいることが多いからと禁止で通すひとがある。煮つけたり焼いたものは食べるのであれば、禁欲ではなく、健康を慮って美味の飽食を若干抑えての、刺身は全面禁止の節制である。

ぜいたく品、たとえば、マツタケは禁止するというのは、それが美味で快樂享受の抑制になるのであれば、節約であり、かつ節制であろう。もっとも、ながらく口にしていない場合、それを食べたいという欲求自体が生じず、快樂抑制の意識がなければ、節制というよりは単なる贅沢禁止の節約にとどまるであろうか。

飲酒では、「病気がなおるまで禁酒」ということがある。これは特殊の期間のみ全面禁止の節制である。酩酊の快樂を肯定し、それへの欲求を維持し飲める日を楽しみにしているのである。その禁酒は、「しばらくの節制」であろう。

5-1-4-3. 節制の最中でも、無抑制、もっぱら促進のみのものもある

有害になるから快楽享受を抑制するのである。有害にならないものなら、抑制することはない。食の場合、野菜類は、たらふく無抑制に摂食してもいい。性的快楽でも夫婦間では、原則、無抑制、あるいは、促進のみで夫婦円満であろう。

食では、美味の快楽とともに、満腹感を充たすという、食の量的充足が問題となる。食の節制・抑制は、美味のものを中心とするが、美味の快楽が問題というよりも、それを満腹するまで食べるという、満腹感の追求が過食を引き起こすのである。満腹感は、美味の高栄養のものでなくても、胃が一杯になることが第一であるから、過食傾向のひとつでは、栄養価の低いものを大量にとるのが得策となる。

性や麻薬の場合は、もっぱらに快楽を追求するが、食では、快楽のみを追求することはできない。したがって、節制も、快でないものも摂取するなかでのこととなる。嘔吐をさそう不味い物も、栄養として摂取すべきこともある。節制しているなかで、そのまずいものは、逆に促進すべきものとなる（節制自体は、快楽（享受）の抑制だから、不快の摂食そのものを促進させるわけではなからうが）。

美味しいもの・快楽については抑制に注意がいるが、そうでないものは、過食にさそわれることはないから、おおむね無抑制・促進でよいことになる。

5-1-4-4. 性や麻薬にみる欲求の抑制・無抑制

食では、快楽でないもの、美味でないものも、それどころか嘔吐しそうな不快なものも必要な栄養ならと摂取する。だが、性の営みは、快楽にならないのであれば、すすんでこれに関わることはない。飲酒も同様で、これを不快とする下戸は、飲酒欲求をもたない。飲酒する者は、これを快楽としている者である。

食では、摂取の促進・抑制・無抑制は、複雑である。砂糖ひとつとっても、他の食品との組み合わせ次第で、これを無抑制にとどめることもあれば、抑制の筆頭にあげる場合も出てくる。だが、性欲の場合は、きわめて単純である。夫婦の間なら、原則、無抑制・促進になる。かつそれ以外の相手については、全面的に抑制して禁じることを節制は求める（食でも、自分のお膳やトレイに載せたものだけに限定して、よそのお膳からとるのは、ご法度・禁止ということで、性的節制と同様の方式をとることもある）。

飲酒（酩酊）の快楽は、美酒も安酒もまったく同一で、性の快楽の有り方に似ている。性の快楽享受においては、さらに、どんな場合も同一量の快楽にとどまり量的には調整はできず無抑制になるが（つねに、自分の作り出す同量の快楽、つまり男子なら射精の絶頂感で、放尿の快楽とちがい中断できるほどの持続性はない）、酒の酩酊の快楽は、その摂取量で、ほろ酔いから泥酔までの違いがでる。その点での分量の抑制をし、快楽（酩酊）の回数を抑制するのが節酒である。

5-1-5. 限度内へ収める食の節制の工夫

快楽（おいしさ）堪能から、過剰となる限度をもって、節制は、禁欲的に姿勢を反転させる。その限度の設定は、食の場合、一食のうちでの限度をいうだけではない。一日の総量、一日の限度をいう。栄養の管理では、一日分の適量を問うのが一般であろう。長期的な視点からは、特別のご馳走の出たときには、その限度を高めておいて、満腹食べて過食することもあってよい。他の日はそれに合わせて粗食でつじつまを合わせるのである。

限度となるのは、出た食べ物すべてで一斉にということでもない。個々の食べ物で異なる。甘味料などははじめから禁欲的で味付けをどの食べ物でも薄くするということになる。

好物は、おそらく食べだしてから早めに限度となって禁欲すべきことになるであろうが、その適量を意識して一部は最後にとっておくこともある。日本食の場合は、副食とちがいがお米のご飯（主食）は、一般的には、はじめから終わりまで摂取して最後まで味わえるように食べ方を調整している。その限量は、自分用のお茶碗を用意して、それに一杯とか二杯とかになる。

一日を単位にして三食全体のうちで摂取の限度なり超過を考えればいいことであれば、甘党なら、一食は、甘いものを堪能できるようにすることもある。朝は満腹、夕食は少量にといった塩梅も限度を越えない工夫である。

5-1-5-1. 眼前のお膳・トレイに全部をまとめる

節制は、過食になる限度から働くが、食べはじめに、限度となる量を自分のトレイに分けて取る場合もある。食べはじめから、摂取してよい総量を目の前に明確に示すこととなる。そうしておいて、自分のトレイの中のもの全部を食べて快楽を堪能するのである。それを完食することで、限度一杯が実現される。

たくさんのお皿から好きなだけというのは、存分に食べられて好都合であるが、「もうちょっとだけ」とだらだら食べて過食になりがちである。ここが限界というところが明確でなくストップの意志が働きにくくなる。お膳にしている場合はこれをふせげる。もう一膳は、はじめから過食で二人分ということになり、そう簡単には過食に踏み切れないことであろう。お膳・トレイにその食の総量をまとめて出すのは、外食ではよくあることだが、大食の者を基準にしたものとなる。

似通った様式で、手間ひまのかかることではあるが、お膳という空間に全体を出すのではなく、時間の流れ・コースにまとめる形式もある（献立表で全体を知る）。いまの日本料理やフランス料理でときにそういう形式をとっている。多彩な料理類が、一皿ずつ空になったのを待って出されるなら、一つ一つの料理をその美味はもちろん美的な配慮までもしっかり味わうことになる。美味以外の多彩な価値も享受して食の満足感が得やすく、少なめで満腹感も得られる。ご馳走を堪能するための形式であるが、過食阻止にも相応しいものである。

5-1-5-2. 限度になりにくい食べ物—低栄養のもの、美味しくないもの—

食欲旺盛で過食になりがちな者は、なるべく摂取の限度になりにくいものを選ぶことになる。ひとつは、低栄養のものを選ぶことであり、もうひとつは、美味を過食するのであるから、魅了される美味のものをなるべく避けることである。

低カロリー食品は、飽食の現代の流行である。清涼飲料は、いまは糖分なしとか控え目が売りである。甘味料もカロリーの低くて甘みの強いものが選ばれる。単に低栄養というだけでは駄目で、美味であることが前提になってのものである。野菜は、美味といわれるものは少ないが、低カロリーのもが多く、無制限に食べても良いということで選ばれる。

美味だから度を過ぎるのであり、美味でないものを選択するのも過食抑制の手になる。食欲は、空腹感のもとでは、それが強いほど、食べられる物ならなんでもいいと、えり好みはしない。だが、ある程度満腹してくると、美味しくないものには手は出なくなる。最近の果物は糖度が高く美味すぎるため、果物好きは過食しがちである。糖度が低くてあまり美味しくなければ、好きといっても食べ過ぎることはないであろう。渋みや酸味が強いとか糖度の低い果物は、そういう意味では、過食を誘わず、諸種の栄養にとみ、食の満足

も得させてくれる健康食品である。野菜は、カロリーが低いし、魅されるほどの美味ではないので過食にもなりにくく肥満対策に優れものである。

5-1-5-2-1. 酒は美酒を始めに出し、食は珍味を後に出す

イエス（キリスト教）の最初の奇蹟は、婚礼の宴で、用意した酒がなくなってしまったと聞いて、水を美酒に変じたことだが、そのとき、事情を知らなかった世話役が、‘美酒は最初に出すのが普通なのに’と驚く（『ヨハネの福音書』第二章）。奇蹟は信者が信じるだけだが、美酒は最初という話は、酒飲みなら皆納得する。飲酒は、酩酊を目的とする。酩酊はアルコールによるもので、美酒も安酒も同一の快楽となる。美酒の美は、味覚のもので、これは酩酊に無関係であり、味覚に美味とよく分かるのは、酩酊前であるから、美酒は、最初にだす。

食の場合、美味のものを最初に出すと、それを飽食する。とすると、それが最初で同時に食の最後となる（ラーメンとかカレーは、それ一品のみで終わる）。最初のもが一番の美味であれば、あとの料理はマイナスの評価のために出されるだけとなる。食を最初から最後まで楽しむには、段々とより美味のものを味わっていくのが普通であろう。

ついでに性の快楽のことをいえば、これは、美酒・美味どころでなく美に引かれるが、快楽自体は美とは無関係で、美醜・自他・男女を問わず常に同一の快楽（何に触発されようとも自分が作り出す快楽、男子でいえば射精の快楽）になる。酒や食は、主とする快を得た後もなお持続して快楽を楽しめるが、性的快楽は、刹那の絶頂感とともに、性欲も快楽も完全に消失する。「もっと」という場合、性欲回復をまって最初からやり直す労をとらねばならない。俳人小林一茶は、江戸期の（五更の）長い夜を昨夜は「四交」一昨夜は「三交」と日記に綴っている。

5-1-5-3. 限度自体を高めに持って行く

過食をふせぐには、なんといたってもまずは摂取栄養量を少なくすることだが、他方でエネルギー消費量を多くするのも手である。運動である。節制は健康を求めるが、健康に、適度の運動は効果的である。運動して脂肪を少なくし筋肉をつけ体力をつけることは、一層健康になることである。体力をつけ基礎代謝量を多くし、運動でエネルギー消費量を多くすることで、より多くの栄養摂取が必要となる。必要な栄養摂取量がふえることになり、摂取してよい限度量は大きくなる。

摂取しての喉越しの快楽をすぎて、運動・消費までの間に、栄養を吸収する営みがある。この吸収率を小さくすることも、食べる量の限度を大きくすることになる。腸内細菌は、植物繊維を発酵させるなどして消化・吸収に諸種の影響を与えているようである。これの作用は、食などの生活習慣の変更をもって調整できる（野菜類は、善玉細菌を増やす）とかいう。心配事があれば、消化は悪くなる。内臓自身、少々の過食・少食であっても、その生体にとって過不足になりにくいようにと、消化・吸収の度合いを調整しているのではないか（短絡的に、食欲減退・吸収障害の薬物を頼るひともある）。

さらに、一日の総量としての限度は変えないままで、一回の食の限度を高くする方法がある。回数を減らすことである。日に三食を二食・一食にすれば、その分、一回で食べてよい限度は大きくなる。総量は変わらない、いわゆる「朝三暮四」であるが、これで結構うまくいくようである。

5-1-6. 反復・持続可能性が節制には大切

食と性は、日々に繰返される欲求であり、それを制御する節制は、毎日の営みとなる。節制は、日々繰返して続けられることが大切で、持続性なくしては節制は成り立たない。

一回で目的がかなうのなら持続性は問わない。お見合い、受験は、うまくいけば一回でよい。節制とならぶ徳目の勇気では、危険を繰返さないこと、反復回避の対策は基本に属することであろうから（特殊な仕事を除けば）勇気の反復・持続性は、あまり問題にならない。だが、節制は、日々反復する食や性の営みの制御のこと、持続性がないと成立しない。

食欲・性欲は、生理的基礎欲求として、日々生起して、ふつう死の間際まで存在する欲求である。性欲の節制では、夫婦において性欲を充足すること、それ以外は厳禁で通し続けるといった、ごく単純なことの反復・持続となる。結婚する・しないにかかわらず大人になれば性欲はみんながもつ。その充足においては、人間的尊厳を損なわず、所属の社会の性規範を外れないよう、節制・節度の心がけを持続させねばならない。

食の場合、過食傾向の者は、日に二三次これに注意して食欲に抑制をかけることがある。毎日本体重計にのって過食を反省するのが日課のひとつも多いことである。それでも節制の気持ちを持てていないと、体重は、一段と増加してくる。節食の意識を日々維持していく必要がある。終りのない持久戦になるのが食の節制である。

5-1-6-1. ただすのは簡単だが、持続はむずかしい

エコロジーでは sustainability（持続可能性）の視座を重視するが、節制は、この持続可能性をもてることがないと、成功しない。節制は、不節制をやめるのだが、やめ続けるのでないと節制にならない。持続である。酒もタバコも、やめるのは、簡単である。何時間かなら、どんなアル中、ヘビースモーカーでも簡単に禁酒・禁煙できる。だが、節し続け、やめ続けることはむずかしいし、ふつうは、それをもって「節制している」という。禁煙は、一回でも喫煙したら失敗となり、ふりだしに戻る。一回も摂取しないことの持続があつて節制である。

食の節制は、失敗を含みつつも、諦めないで続けることが肝心となる。昨日の過食の失敗は、今日、その過剰分を減らして、なかったことにもできる。無理がなく長く続けられる持続可能性のあるやり方がとられなくてはならない。過激にならず、短気にならず、失敗を糧にしなが、食の節制は、一生つづけられるのが理想である。普通には一日を単位にしての永続である。朝食・昼食はしっかり、夜は軽くといった一日の中に満足感をいだけるような無理のない食のリズムを確立して、これを単位にした反復で、節制は持続可能性をもつこととなる。

食や酒・たばこがそうであるように、性的節制の持続性もまた独自のものとなる。性的な節制では、性欲自体は無抑制でよく夫婦でのコンスタントな交わりを反復・持続させ、それ以外の、不倫など社会秩序・規範からの逸脱の厳格な禁止の持続が根本姿勢として求められる。

5-1-6-2. 健やかさの持続

節制は、食と性の快楽享受の過度を抑制する。それは、そのことによって、生の健やかさを守ろうがためである。生がその一生にわたって健やかであることを、生の健全さの持続を求める。食が健全であるには、心身が健やかに維持されるよう食欲の充足を過剰にも過少にもならないようにして行く必要がある。性欲では、当の社会での性的秩序を逸脱す

ることのない健全さを持続させていかねばならない。

食の節制をしようというのは、多くの場合、現状が過食して肥満になりがちなので、それを戒めて、より健康な状態を求めて行うのである。その節制を維持し持続性を貫くのは、不健康な状態からより健康な状態へと方向付けた営みがつづくことである。不健康へと逸脱した、あるいは油断していると（ご馳走が出たときなど）逸脱を繰り返す状態があつて、その逸脱から健全な状態へと復帰し、それを維持し、あるいは一層の健康を求めていくことの持続に食の節制があるといえようか。

性的な節制の持続の基本は、不健全な逸脱状態からの回復ではなく、逸脱しない健全な状態をそのままに維持しつづけることである。逸脱への予防対策が節制の営みの中心となろう。性的な節制では、食欲とちがひ欲求自体の抑制はしない。中心は、社会秩序を守れということ、充足の仕方の逸脱を戒めるものである。食でいえば、腹いっぱい食べたらいいが、無作法なつまみ食いや盗み食いはするなというだけのことであり、その健全さ維持はごく簡単で、淫蕩を恥じる者ならだれでもが守れることである。かつ逸脱は、食の無作法とちがって社会的に大きな害悪を与えることで、身勝手な許しがたい悪として犯罪となる。

5-1-6-3. 健やかさは、身体のそれに限られない

食の健やかさは、食が身体を造るもとであるから、身体の健やかさに何より注意する。栄養のバランスや量の健やかさは、摂取した栄養が行き渡る身体を踏まえてのことである。スポーツ選手ならそれに見合う健全な食がある。老人になれば、それに見合う老人食の健やかさというものが考えられる。

さらに、健全さは、個人がそこに生きる社会の健全さも踏まえているべきものであろう。現代社会は、飽食の社会であり、世界中の食べ物を享受できる時代である。資源の浪費・環境破壊等の社会的な不健全さが大きな問題となっている。健やかさには程遠い贅沢・浪費で地球の健全さを脅かすようなものとなっている。これを改めることを求めて持続可能性をモットーにあげているのがエコロジーである。そういう社会の不健全さを改めるのも、（快楽享受の抑制で可能になるものとしては）節制に属することであろう。

性的な健全さの場合、屍姦・獣姦などの身体的不健全さとしての異常性欲を禁じることはもちろんだが、中心は、社会的な健全さ、つまり姦淫とか不倫といわれる不健全な、許容された相手以外との交わりを戒めることである。一夫一婦の間で性欲を充足することと、それ以外の者との厳格な禁欲が健やかさということであろう。ただ、社会的に許容されるものとしての広げられた健全さでは歴史的には相当な幅があつた。一夫多妻や売春は、歴史の中では許容されて来た。が、現代は、人間的尊厳を損なう不健全なものとしてこれらは否定され禁止されるようになっている。

5-1-6-4. 性の節制での抑制は、厳格な禁欲の持続となる

食の節制では、過度・過激なものは続かないのが普通である。体重の減量は、過激にやれば、5キロぐらひは、二三日で達成できる。だが、それで食が終わるのならいいが、食は、死ぬまで続く。その後が大切で、減量の健やかな持続ができるのでなくては節制とはいえないであろう（ひとによっては、その過激な減量の後、過食に注意して、その減量を維持できる場合もある）。食の節制は、過激でない持続する方法を自分用に工夫することで、それを断続的にでも持続させることである。失敗しても、続ける意志があるかぎり、持続

して、節制しているのである。

性欲の場合は、食欲とちがって過激に、これをゼロにすることも可能である。挑発のない空間での生活とか性器切除等でこれを実現した。しかし、一般的には、性欲は、結婚生活において、抑制することなく100%充足している。抑制としての節制は、不倫などへの、充足の仕方の逸脱に対する抑制に限定される。かつ、これは、ほどほどにではなく、厳格な禁止となる。不倫とか売春は、社会秩序を犯してまでも快楽を求めようとする身勝手なものである。姦淫は、古来、「石打ちの刑」などで死罪とされることが多かった。社会・家族の安寧を破壊する故の重罪であろうが、犯すものが多かったのもあろう。どこの戒律にも「殺すな」「姦淫するな」とある。ときに激しい衝動となり、しばしば邪悪に墮し社会に大きな禍いをもたらすこれらの欲求は、法をもって厳格に禁止する必要があったのである（ただし、姦淫とちがいで、殺人は、仇討ちなどでは許容された）。

5-1-6-5. 習慣化し自動化しての節制の持続

ひとの感性的欲求は、その理性的な制御が適正であれば、おのずとそれを習慣化して受け入れ、早晚おのれを柔軟に変化させる。節制の対象の食と性は、日々に生起する欲求であり、同じことを反復するものとして習慣化する。腹八分目の食の節制は、それを繰り返しておれば、やがて、それを普通のことと感じて十分と見なし、ことさらに節制することなくして節制した状態となる。自然状態で適正な欲求が持続することになる。

性欲の節制の場合は、社会秩序を逸脱するような性的挑発のある状態をつくらないとか、そういう場所にいかないとかの抑制をもち続けることであろう。この挑発がなく抑制された状態が定着すれば、その自然において無理なく、社会秩序にかなった性欲の充足で満足することになる。性的節制の場合は、性欲自体を抑制するわけではなく、秩序を守れというだけである。発現の仕方を適正なものにせよというだけで、節制は、夫婦間で思う存分楽しむことになんら干渉するものではない。

節制は、過度の快楽享受を抑制するだけである。余分の贅肉や腫瘍をそぎ落として適正な欲求とその充足に慣れようというもので、禁欲主義のように無理な反自然を強制するのではない。健やかな状態にと欲求やその発現の有り方を修正するだけのことである。我慢をある程度つづければ、その節制の合理的な制御は習慣化し自然なものとして定着することになる。

5-1-6-6. 悪習の持続可能性と、良習の永続可能性

節制では、持続性が求められるが、単に食や性の営みが持続性をもてるようにするだけでよいのではない。悪習も持続する。肥満にせよ、不倫や売春にせよ、それなりにこれを持続可能な形で維持していくことができる。悪習の持続可能性がありうる。節制の求める持続可能性は、食欲と性欲についての良習の持続、永続である。

現代社会は、食欲も性欲も生に必要以上のものを満たすことができ、その快楽を過剰に享受できる状態にある。慣れてそれが普段のこととなれば、その過剰享受が自身の悪習として持続する。これをいましめ、過剰を抑制して適正な限度にあらため、これを維持し続けようというのが節制である。感性的欲求をほどよく満たしつつ、過剰になって不健全になることを阻止する節制の適正な中庸への制御は、生を健やかなものにする。

節制は、ほしいままの不健全を抑制する。性的節制では、社会的な秩序をはみ出すものを抑制・禁止することが中心になる。食では、過食とか高価な珍味の贅沢のみのことでは

なく、資源の浪費とか環境破壊が最近は大きな問題であり、その不健全さを抑制することも節制であろう。自然の頂点に立ってこれを支配する人間にふさわしい適正な営みがなされるべきである。ひとの尊厳は、理性をもっての自然と社会の至高の支配にある。その尊厳にふさわしく、合理的な良習を確立しこれを永続可能性のあるものとして節制に心がけたいものである。

5-2. 節制は、食欲から無欲へと向かう

節制の対象である快樂欲求は、ある限度までは生にとり有益で、それを越えると有害になる。だが、その欲求自体は、その限度を越えたところから悪しき欲求に変わるものではなかろう。同じ一つの欲求である。過剰となる限度あたりから悪しき欲求になるのではなく、はじめから食欲だから、限度に到ってもやまず過度な快樂追求を続けてしまうのであろう。その欲求の根本の姿勢が食欲なものになっているのではないか。

節制の意志は、欲求充足の一定の限度に到って抑制・禁止として顕在化するとしても、はじめから、欲求の食欲さ、むさぼる姿勢を戒めるものとして存在しているというべきであろう。好物が並んでおれば、食卓について当初から今日は控え目にしなくてはと思う。食べ物をガツガツとむさぼる振る舞いを節制は、はじめから戒めて、ゆっくりとよく味わって美味しさ（快樂）を大切にしつつ欲求充足するようにと仕向ける。

節制をしなくてはと思いついた時には、おそらく過食など快樂をむさぼる欲求は、いわゆる「欲な」状態にある。その欲張りな欲、食欲を、まずは、節制の枠に押し込めて抑え込み、しだいに、この欲求自体を変えて、「欲な」欲のなくなった「無欲」な欲求にまで変えていくのである。限度を設けて、それ以上が過剰になるから禁じるというのではなく、欲求自体がそのあたりで自然とやむようと、食欲でなく無欲なものにと欲求を変えていくのが理想である。節制のもとの禁欲主義的展開は、最後は、禁欲を無用とする「無欲」にまで到る道となる。

5-2-1. 節制は、まずは、外枠をはめて食欲を閉じ込める

節制は、「欲な」欲求を抑制し適正なところでこれを禁欲させる。まずは、「無欲」でない食欲の「欲」な意地汚い状態であっても、適正さを踏み外せないようにと、そこから枠をはめる。これで一応、過剰な食欲の横暴は、阻止可能である。

外枠を定めて、そのうちならどんなに食欲でもよいというのだが、すきをみてこれを越えてしまうことがある。そのとき、枠をこえてしまったと知るとは、自分の食欲さに気づくということであり、おのれを反省するきっかけとなることでもある。おのれが「欲な」みっともない存在であることを、枠を外すたびに意識すれば、だんだんとこれを改めようということになっていくであろう。

枠・檻といえば、刑務所や病院が想起される。享樂の外界と分離させられた状態である。自身でそれに似た状態をつくることは、節制では普通にすることであろう。禁煙では、まずは、持っているたばこを捨ててこれとの空間的隔たりをつくるようにする。欲しいと思っても、そばになければ、さしあたりは、吸うことができない。反対に自分の方を隔離して、そういう食欲を活性化させる場所に行かないこともある。歓樂街へいけば、おいしい物がならんでいて、つい、お腹がすいてもくる。欲求をかき立てるような場所と自分を引き離すことである。性的なものでも、同様である。挑発されるようなものに近づかないこ

とである。食・性の欲求自体は、意地汚く貪欲なままであっても、欲求対象と空間的隔たりを設けておけば、節制のもとめる適正さを踏み外す機会は少なくなる。

5-2-1-1. 受刑者・入院患者は、簡単に節制を実現する

日本の刑務所や病院は健康管理がしっかりしていて、これらに入ると節制させられて、出てくるときは、多くが健やかな身体になっている。だが、根はもとのままというひとも多くて、通常の市民生活にもどると、節制は元の木阿弥となる。その食の貪欲さは、そのままだったのであろうが、中では簡単に節制して効果抜群の感じである。節制するに際して、刑務所や病院のあり方を参考にしてみる価値はありそうである。

僧侶の修行では、たとえば、曹洞宗の永平寺のような厳格なところで修行したというような場合、修行中に節制できているのみでなく、かなり精神的にも厳しく鍛えられて、出てきても、しばらくは変わらず節制できるのが普通である(今のご時世のこと、なかには、出所祝いとばかりに、修行終了とともに風俗街に直行する後継ぎもいるとか)。刑務所・病院は、その点でいえば、やさしいというか、甘えさせて、貪欲をそのままに放置しているということになるのかも知れない。

刑務所に入る者は、人生をやり直そうと決意しての場合、出家の修行と似たものになり、おそらくは、刑務所での節制は、出所後も維持することであろう。病院の場合、健康管理は重大事と意識させられる場所である。その入院が契機になって、以後、退院しても、もとの貪欲に帰るのではなく、健やかな姿を維持できるひとも結構いるように見受けられる。

5-2-1-1-1. 受刑者・入院患者は、合理的に管理され、従順である

特殊な環境におかれる受刑者・入院患者の効果的な節制は、ふつうの市民生活での節制とは大きく異なるとしても、無理なくできていることである。参考にできるものがありそうである。

食の場合、病院も刑務所も栄養管理のしっかりしていることがまずあろう。さらに、その出されたものについて、贅沢をいえない状況に置かれ受身に徹した姿勢というか、贅沢をあきらめる以外ないという覚悟・観念をしていることがあろう。おのれを良からぬものとして自覚させられるような囚われの身になっていることである(もちろん、中国や朝鮮の政治犯のように崇高な受刑者がいたり、不運の患者も大勢いる)。エゴの好き勝手をできる状態ではなく、いやおうなく貪欲さを消して無欲の生き方をせざるを得ないということであらうか。

性犯罪者でも刑務所では簡単に性欲を制御できる。食は管理者がするが、性欲は、受刑者が自分で制御する。それで不満も少なく難なく節制できている。性的欲求への挑発がなければ、欲求は、そう無暗には出てこない。挑発がないからやがて性欲は消失する。刑務所や病院でなくても、勤務中、授業中でも、とくに刺激するものがなければ、食・性の欲求はしづかにしているものであろう。大杉栄かだれかが刑務所の体験記で言っていたが、食欲は、夢にも反復して決して消えなかったけれども(ひとによって美食を終えてから目が醒める者と、ながめるだけで終わって悔しがることになる者のちがいがあるとか)、性欲はまったく消えていたという。

5-2-1-1-2. ただしい権威ある物事に素直に謙虚になる姿勢

刑務所・病院では、なぜ簡単に禁欲し節制できるのか。絶対的なもの前で従順で受身

に徹していて、ふつうの者は、食事などその日常生活を律する強制にも従順で、抵抗する意志をあまりもたない。家庭では、節制がうまくいかないという肥満の者でも、ごく簡単に節制できてしまう。強制するものへの従順さ・謙虚さがある。家庭だと妻が節制を夫に強制しても、これにしたがわないで、その食欲さに任せて好き勝手をして節制は貫徹されない。甘えて好き勝手をする自由があるのとないものとの違いである。

がむしゃらに節制しても効果はでにくい。刑務所や病院では専門家が過食や栄養不良にならないようにと管理をしているのである。家庭に帰ったら、その合理的な管理を自身と家族でしっかりとすることが必要となる。なんといっても、自分が自身の「看守」となって自身で規制し、好き勝手にならないような手を考えねばならない。

料理を作ってくれる者への態度を、刑務所や病院での食の管理者に対するようにするのはむずかしいことではなかろう。平伏し従順になるのは、家族愛を有難いものと自覚して素直になることもあろうが、なにより、合理的なことに謙虚になり、理性の声に従順になることであろう。さらに継続が節制では大切なことで、毎朝体重計に乗って記録するなど習慣化して本気になる態勢をつくることであろう。あるいは、神仏・先祖など自身がそれにひれ伏すものに固く誓い、違反を厳しく自らで罰することもあってよいであろうか。

5-2-1-2. 管理「される」から「する」へー自由と、好き勝手のちがい

自由、「束縛からの自由」、強制・暴力の支配から解放される自由は価値あることである。しかし、自由になった後の振る舞いが、好き勝手に、動物的感情・個我の食欲に支配されてしまったのではいけない。刑務所や病院から解放されて自由になったからというので不摂生な食欲な好き勝手な生活に戻るのでは、入院・入所への道をまたたどることになりかねない。

「自律の自由」にまで自分の自由を高めることが必要である。外的強制から解放されたら、つぎには、感性的欲求に束縛されその支配下に入りこれに隷従するのではなく、この動物的感情の自由・好き勝手をさせるのではなく、これらの上にそびえて合理的采配をする理性が支配してその自由を担うべきである。感性的自然・個我の勝手な欲求に支配され無秩序・無政府状態に陥るのでなく、ひとに固有の理性的精神の自由を実現して、理性の自律（自由）のもとにたつことである。

優れた健康管理のもと、患者・受刑者は、見られていない（直接管理されていない）ところでも、見られているという意識をふまえつつ、おのずから、健康になるよう心がける。うちでなら、だらだらしている入院患者も、院内のウォーキングを自発的にする。出所・退院してからは、合理的な管理者の眼に見られているかのように、自身の理性のリードのもとに生きることである。我が内にあつてかつ個我を超越している普遍的理性という合理的な管理者の眼差しに照らされて、ひとの自律的な節制の道はひらかれる。

5-2-1-2-1. 節制だけでなく健全さ全般の管理

刑務所や病院では、単に食を健康にと管理しているのみではない。生活全体が健康にと配慮されている。刑務所のシーンという、鉄格子のみでなく、運動場で皆が一緒になって走り回ったり、太陽のもとで裸になって腕立て伏せをやったりすることが想起される。就寝・起床も、秩序正しく健康この上ない感じである。テレビは見るとしても、いかがわしいアダルトビデオなどは見ないであろう。性的な挑発が少なければ、性欲は消失までする。生活全般が健康なものになると、食の節制にもおのずと好影響がでる。身体が活動的で運

動して筋肉もつけば、カロリーも多めに必要となる。心身が健やかなら、少々の過食も少食も内臓がしっかりと動いてうまく調整してくれることになろうし、体が健全な食をおのずと求めるようになろう。

病院は、健康を回復するための施設である。寝起きはもちろん健全で、日々体温とか心拍数とか健康チェックまでしてもらえる。あらゆることが健全・健康に向けられておれば、食もそうしなくてはという気になろう。好きだからといってお菓子類を寝台の横に置く事は不健全だと自身で思うようにもなっていくのではないか。

出所・退院したら、これらの健全な毎日を、自分で作り出し管理していくことが必要となる。生活全般が健全に営まれれば、必要な栄養をしっかりと欲するとともに、甘いものなどへの不健全な欲求はおそらく小さめになっていく。食だけ健全に節制して、ほかは食欲ででたらめというのでは、続きにくかろう。全般が健全な姿勢になるならその部分の食もおのずから健全な節制したものになりやすいことである。

5-2-1-2-2. 病院では、家庭ほどには体重計を見かけない

昨今の節制とかダイエットというと、まず、体重である。だが、刑務所も病院も体重は、あまり問題にはしない。いずれも、生活の総体的健全さをめざしているといってもいいであろうが、その健康にとり、体重計のウェイトはかなり低そうである。

身体の健康ということでは、よりよい身体は、健やかで生き生きとしていることである。はかるのなら、健康・元気度をはかることである。はかれるのなら、元気度としては、身体で直接ということなら、筋力であり、肌の潤沢・弾力度などであろう。精神的な健康ということもあろう。いずれにしても体重ではない。もし、筋肉度とか元気度とかが体重計と同じように簡単に量れ、日々の生活の仕方によって顕著に違いがでてくるようなら、ちまたの節制する者の多くもそういう計量に傾くのではないか。

健康を総合的に全面的に考える場合、筋力・元気度などからいうと、体重計測は、間接的にそれらをはかる些事である。体重は、食の摂取量に比例するから、過食の節制ということでは、家庭で体重計が重宝されるのはもっともである。かつ、病院や刑務所では、過食はできないから、それを計る体重計は意味をなさない。そうだとすると、総体的な健康ということでは、体重は二の次で、元気度・筋肉（贅肉）度などが測れるのなら、そちらを重視する計測となろう（風呂場では体重計よりも鏡（姿見）であろうか）。体重計で過食を反省ということに限定せず、生活をただし、運動をし総体的な健全さに注意するなかでの節制ということである。

5-2-1-2-3. 甘え・ごまかしはやめて本気・真剣に

刑務所や病院では、強制されているといった意識すらなく、簡単に節制できる。そういう外的な合理的強制のない家庭においても、自律的な理性が強く意志を働かせれば、一工夫があれば、節制の貫徹は、そう難しいことではない。甘え、好き勝手をやめるならば、周囲の合理的な意見に素直に耳を傾け、理性的な自律にこころがける姿勢があるならば、節制は、持続できる。

刑務所にせよ病院にせよ、節制は、ほとんど不満なく見事に実践できている。生活全体において、前非を悔いて健やかな自分になろうとし、管理者も、食だけでなく全体を健やかにと管理している。受刑者も患者も、生の総体的な健やかさの根本精神のもとで、食の健やかさも無理なく自然に展開している。真剣な反省があれば、甘え・ごまかし・身勝手

をやめて本気で取り組むならば、過食の節制など誰にでも出来ることであろう。

真剣・本気は、付焼刃、上っ面だけを嫌悪する。刑務所・病院でのように、生活全体をも芯から健やかにし、それから逃れられないと諦念し、心身を禿ぎ、ふしだら・不真面目・ごまかしと決別する真剣さである。自分の快樂の過食を見て見ぬふりをし屁理屈をもって合理化していることもあろう。言い訳をしたり甘えたりせず、本腰になり、理性的尊厳の高みからおのれに厳しく対処することである。

5-2-1-2-4. 客観的な看守り

自身の快樂享受に関して、これを突き放して客観的に見ることはむずかしい。快樂享受にえこひきしがちとなる。が、節制の本気・本腰のもとでは、そういう身勝手な甘い見方は正されねばならない。感性と個我に距離をとって、刑務所・病院での健康管理のように合理的客観的に振る舞える理性の本領を発揮する必要がある。

体重の減量は、単純明快、過食分を減らすことにつきるが、過食の快樂はそのままにしたいので、運動をして消費量をふやすといった難解な方向に向かうことがある。だが、ウォーキング（歩く）ぐらいで体重が減るようなそんな効率の悪い人類などサバンナ（地上）に降り立ってたちまちに骨と皮になって消滅したはずである。真の解決（快樂の過食の単純明快な制限）はなるべく見ないようにして、食欲を増進させる運動で過食に立ち向かうというイバラの道をとる。運動自体は健康に必須である。だが、その運動を、過食の免罪符にしてはならない。運動不足で肥満することはない。過食がほぼ全てである。ごまかしのない看守・看護の客観的な目を持つ必要がある。

美味だどつつい過食する。そこで運動不足とか糖質中毒とか過食隠蔽の姑息な言い訳を理性にさせてはならない。単純明快な真実に素直になり、摂食量を曖昧にせず、その限度内で美味しく満足いく食べ方を種々工夫することである。理性は、過食弁解の弁護士に随してはならない。客観的で合理的な看護師に徹しなくてはならない。

5-2-1-3. 自己管理とともに、やはり外からの管理がいるのかも

いうまでもなく刑務所も病院も外的強制・外的規制が圧倒している。節制は、個人が理性的に自律的に営むべきものであるが、刑務所・病院でのスムーズさを踏まえると、外的な権威あるものの管理ということが大きいのかとも思えてくる。病院など、不摂生をやろうと思えばできる状態でも、患者は、権威あるものの管理に従順で、管理されていないところでも、模範生になれるように健やかな振る舞いをする。

ひとは、理性をもって自律的に生きられる崇高な存在である。だが、自己内の合理的な権威よりは、外的な権威の方に傾きやすい。とくにわれわれ日本人は、根っから他律的で、自分（第一人称）ですら周囲から（私、僕、先生、お爺さん等と相手に）決めてもらうぐらいで、自律は苦手な、外的権威の管理に従順という傾向を相当強くもつ。

病院・刑務所のなかでのスムーズな節制をそとでやるには、それに相当する権威・強制があると好都合ということである。権威あり服従すべきと自身の見なしているものを利用することである。刑務所とちがって退院後も病院には行くであろう。患者は節制への権威ある命令を拝聴できる。「酒は当分禁止！」等と。信心をもつものは仏壇の前にひざまずいて自省するとよかろう。あるいは、外的権威の代表の国家にたよって、準一級節制者等と資格認定してもらうような手もありうるであろうか。

5-2-1-4. 刑務所では、美味（快樂）は控え目であろう

美味しくないと、過食しない。刑務所では、なんといっても過食にならない量をはかっていることがあるが、もうひとつには、ことさら美味ではないので、その量で食欲がおさまりやすいこともありそうである。美味、快樂の対象が少なければ、過食になることも少なくなろう。

いくら食欲旺盛で、貪欲であっても、食べたいのは、美味しいものである。美味しくないと、野菜などいくらたくさん食べてもよいとすすめられても、過食を誘われることはない。キャベツを山盛り出して食べ放題にしても、これの過食を心配することは、まずない。美味の提供を少なめにすれば、(美味を求める)貪欲は、食事のとき、顔を出しても、実際には働く対象がなくて、結果過食とならずに済む。

最近の食材は、美味にすぎる。過食をさそう。その昔は食堂のラーメンでも二度と食べたくなようなものがあった(麺類は、あの長いままをズズッと胃袋に吸い込むもので、味はいは、さほど気にしない。それでも、であった)。敗戦まもなくの学校給食は、子供を栄養不足から救ったことだが、食欲旺盛で道(端のいたどり等の)草を食う子供であっても、その給食には過食をさそわれることはあまりなかった。貪欲はそのままでも、それが触手を出す美味の食品がなければ、過食することはない。

5-2-1-4-1. 病院食は、うすあじで、過食をさそうことが少ない

病院食が塩分・糖分たっぷりということは考えられない。薄味の料理になろう。薄味にすれば、肉にしてもスープ類にしても、過食の貪欲が顔を出すことは少なくなる(塩や砂糖で味付けした肉は過食をさそうが、調味料がゼロだと、そうはならない)。かつ、薄味によっては、いまどきの優秀な食材のこと、微妙な味わいをひきたてることもある。濃い味におされて食欲にそそくさと飲み込むのではなく、薄い味わいには、味覚は働きを強くしその微妙なものを探し出してじっくり味わおうとすることであろう。過食にならずに、食のより高度の繊細な快樂を味わえるようになる。

塩や砂糖といった調味料は、食欲をそそる。かつては、塩は、保存食のために使用することが第一であったが、昨今の塩は、美味にすることが第一の感がある。塩分の過多は、高血圧など身体の不健康のもとであり、これを少なめにするのが保健関係ではやかましくいわれている。減塩は、健康になり、かつ、食欲をむやみにさそわないこととなって、好都合である。

病院食は小皿をたくさんということもある。少しずつでも多くの皿なら多くを食べた気分になり食の満足感は生じやすい。満足には、美味であることとともに、たくさん食べたという感覚もいる。それには、たくさんのお皿に多種類の料理があることであり、かつ、それらを何回口に出来たかという口数もものをいう。一口で食べられる羊羹でも、小さく切って食べれば何倍も舌鼓を打てる。

5-2-1-4-2. 刑務所・病院は、盛り切りにして過食を不可能にする

食の節制が無理なくできている刑務所も病院も、適正な全体量をひとつのトレイに盛りきって出す。過食する自由がないという有り方である。

粗食にと思っても、料理する者でなければ、そううまくはいかない。あとは、出来た料理をどれだけの量にするかということになる。摂食量をはっきりさせることであるが、それには、単純には病院でもそうするように、その食の全体を盛りきりのお膳とかトレイに載せることである。そのお膳のうちで食の貪欲を存分に発現させて、そのうちに限定して

これを楽しませるのである（食欲不振の病人では逆に、「これを空に！」と元気づける）。それをはみだす「おかわり」とか「デザート」は、それが過食部分とわかって節制すべきものが明快となる。

たくさんご馳走があっても、仮想のトレイを頭の中につくって、そのトレイのうちに、卵焼きは二切れのみ、ぶたの角煮は一つのみと入れておくような、仮想の盛りきり方もあろうか。定食とか、弁当といわれるものも、それで全体になっているのであれば、盛り切りのトレイ・お膳のあり方と同じことになる。

もちろん、そのトレイは、いっぱい入れても過食にならないものでありたい。お皿やコップに入れるときも、容量の小さいものを用意することが過食を防ぐ。食べだすと「とまらない」駄菓子類の入れ物の大きさは、日本ではお茶碗レベルであるが、バケツ大にして肥満を助長する国もある。

5-2-1-5. 刑務所・病院では、性欲はおとなしくなっている

性欲の檻という、うちの寝室になる。夫婦の間みに性欲の食欲を發揮するように外枠をはめることである。というより、外からの悪影響、外的な挑発を阻止するフェンス・防護壁を自身において作っておくことであろう。食欲とちがい、性欲は、異性を見るだけで挑発される。最近ではウェブで簡単に挑発的情報にふれることができるので、日頃からの注意が必要となっている。

刑務所は異性なし挑発なしで、性欲をおとなしくさせるには理想的であるが、病院でも、スタッフの身なり（白衣）・化粧からはじめて様々に反挑発的な配慮をしていることである。異性なしというのは無理なことだが、それでも、位置関係が対等な異性ではなく、患者ということである。病気が重いほど、治療者に依存することで、異性としてより、頼りがいのある姉兄、慈母慈父に見立てられることであろう。どんなに魅力的な女性であっても男性が（人間の場合）実母・実姉に性欲をいだくことはない。制服の質素で清潔な白衣は、天使のもの、聖なる衣装である。葬儀は昔はみんな白衣で参列したとか。その主人公はいまでも白衣である。

白衣は聖なるものというが、性的挑発を目的とする写真に使われることがある。これは、おそらく、聖なるものを犯すという特殊な犯罪心理をかきたてるためであろう。そうだとすると、尼僧姿もあってよさそうだが、ポピュラーでない。マザーテレサとか寂聴尼といった中身に性欲が恐縮するのであろう。

5-2-1-6. 食欲の発現の機会を少な目に

食欲が食欲のままでも、その発現の回数を少なくすれば、総量を限定したトレイ盛り切りと同様に、その食欲は、少な目にと制限できることになる。刑務所も病院も食事の回数は、3回のみ限定され、肥満のひとに多い間食は、なしであろう。過食の節制をするとき、食事の回数を3回から2回とか1回に減らす方法をとることがある。日に3回は、近代の食習慣で、それ以前は、日に2回とか1回が多かったようである。

美味への食欲は、空腹感とちがい、食事のときに発現する。現に食事を始めるところに美味への食欲は顔をだす。食べだすと、美味しいものはどんなものでも、「やめられない、とまらない」状態になって過食となるのである。お菓子の袋があってもまだ食欲にはならない。袋を切って口にして美味と分かったと、とたんに食欲が目覚めて、ガソリンに火がついたように、最後までなめつくし食べつくさないと気がおさまらないことになる。その機

会・回数を減らせば、一日の量としては、過食にまでは到らないで済む可能性が大きくなる。

一日の食事回数は、現代の日本では、実は3回よりも増える傾向にあるという。夕食が遅くなり夜更かしするので、お八つと夜食が入って5食になることがあるのだとか。各食事は軽食化しているので、そこでの3食なら過食にはならず済むことであろう。あるいは、5食のうちでメリハリをつけて、時間が取れる食は美味しいもので食欲を満足させ、ほかはごく軽食・粗食にともっていく手もあるであろうか。

5-2-1-6-1. 性的食欲は、戒める心構えさえあれば静かにしている

ニュース（2015年春）に、中学校の校長もつとめたという横浜の男がフィリピンで売春にのめりこみ、なんと少女から老女までの1万人を超える女性を買春して、律儀にその写真を一々にとっていたらと報じられた（異性を雲霞させた小町でも千人なのに（『小町草紙』）、記憶ちがいだっかともウェブであらためて見た。が、まちがいないようで、正確には12660人とのことである）。

ふつう、性欲は食欲である。社会的制約（法による禁止や、世間の批判的な眼、自他の性的規範意識）がなければ、おそらく、多くのものが相当に乱れることであろう。だが、通常、しっかりと制約が効いていてこれはずす事はない。逸脱は、性欲の問題ではなく、秩序遵守の気持ちがあるかどうかの良心・良識の問題である。フィリピン女性1万人買春の横浜の男も、逸脱は、夏休みなどを利用してのフィリピン滞在中に限定していたという。日本国内では買春せず、まじめそうな先生として長年にわたって秩序遵守できていたようである。心構えひとつで簡単に性的逸脱は抑制できるのである。

不埒な心構えを選択することでなる性的逸脱であるが、この逸脱は、食のそれとちがいが社会的な弊害が大きく、姦淫で総称される逸脱は、古来、殺人とともに、どこでも法をもって禁じられてきた。殺人の場合は同情できる例外もあるし、あだ討ちは称賛もされたが（いまでも『忠臣蔵』の討ち入りは人気が高い（これは「あだ討ち」でなく、分類するとしたら被害者への「お礼参り」の類いになろうか）、動物的快樂のための身勝手な逸脱は、いつの時代も醜く100%悪であった。

5-2-1-6-2. 性的な欲求は、生理的充足では片付かない

生理的な性欲自体の充足は、食欲の充足とはちがい、簡単である。だが、性欲は、社会のうちで、その生理的基底から高度な文化にまで染み渡って、そのなかで特殊化した欲求となっていることで、単純に生理的なものでは片付けられない。しかもその欲求は強く、「世の人の心まどわす事色欲にはしかず」（『徒然草』）である。

恋愛は、生理的欲求が基礎にはあるものの社会的精神的な欲求である。特定の異性に集中すると、それが唯一の異性となり、太陽や神あつかいにまでなることがある。そういう相手への失恋は、漆黒の奈落の底に落としこめられて苦悶するような状態になり生自体への絶望となる。場合によっては、自殺となり、愛するものをひとに渡さないためにこれを殺害することもある。

単なる性欲の解消なら自分だけでも出来るが、性の欲望は、社会的人間的なものとして具体的になる。その社会的な充足には、社会の安寧のため、家族をはぐくむために厳しい制約・秩序遵守が課せられている。だが、時に、これを逸脱しても充足しようという不屈き者が出てくる。不倫、強姦などの逸脱である。性的逸脱は、食とはちがって人を傷つけ

社会に大きな禍いとなる。自他を傷つけ社会の安寧を乱す身勝手な逸脱には国家・社会は厳しい姿勢をもっておくことが必要である。

5-2-1-7. 合理的な檻は、やがて防護柵となる

食欲の食欲も、その合理的で適正な食の節制がつづく、その檻に慣れて、やがて、食欲自体が変化もしてくる。腹八分の制限された状態がつづく、はじめは我慢・辛抱であろうが、これに慣れて、これで充足することになる。腹八分でなく、それで満腹となる。そうすると、その満腹感のもとに、無理なく節制のかなった健やかで適正な食欲が成り立つ。それ以上を食べようとしても満腹ということになり、はじめは不快な制限の檻であったものが、適正さ健やかさを守るための防護柵にと変わっていく。

食事の回数もこれを一日二回に改めると、次第にこれに慣れて、三回は過食となり余計な時間をとられることで、わずらわしくもなって、二回で十分となってくる。それが自分にとっての合理的な適正な回数となる。粗食にも、慣れる。薄味になれると、微妙な味わいが感じられるようにもなる。砂糖の甘さも少量で十分となり、過剰に調味料をいれたりすると、むしろ、不味いものとなる。紅茶に砂糖を入れないことに慣れると、入れたとき、むしろ、お茶の味わいを壊すものと感じられるようにもなっていく。はじめの節制にかなう外的な檻・制限の枠は、食欲を変えて、やがて、食の健やかさを守る自身の内的自発的な仕組み・形式になり、その枠は防護フェンスにとなっていく。

5-2-1-7-1. 節制には、外的に、国家・社会の規制を要するものもある

節制・禁欲がうまくいかず個人にも社会全体にも無視できない悪影響があるときは、国家の干渉が必要なこととなろう。麻薬の取り締まりは、その代表である。これを容認して放置した場合、おそらく、麻薬中毒が多くなり種々の事件を引き起こして社会に大きな負担をかけることとなる。

食の問題でも、国家の干渉が必要な時代である。生産能力が巨大になり、消費は、地球を浪費・破壊するものとなっている。これは、個人の質素な心構えだけでは手に負えないことである。現代の食料は商品であり儲けが第一で、放置しておく、地球資源の保護も食の安全性も無視されかねない。監督官庁のもとで規制することが必要である。

性的逸脱では、強姦や売春が性犯罪として法のもとに厳罰にされるべきことはいままでもないが、不倫にも厳格な対策がとられるべきであろう。不倫が許されていたのでは、家族の維持とか子供の養育はままならないこととなる。古くは、これは、法をもって重罪とされ西方では石打ちの刑にされていた（愛を説くイエスは、罪のないひとから石を投げなさいと不倫の女にも甘い対応をした。が、民族の統率に苦勞を重ねたモーゼは、おそらく不倫など見つけたら「わしに続けー！」と先頭に立って石を投げつけていたはずである。石器の時代からはるかな現代だが、その精神においては、私も、モーゼの後にしたいと思う）。

5-2-1-7-2. 節制を推進しようという肥満税（ポテトチップス税）

食品に関して「肥満税」「fat tax（脂肪税）」なる税が喧伝されている。酒・たばこと同じように、砂糖や脂肪についても、抑制のために税をもってしようというのである。美味にするには、塩分・糖分・脂肪分を多くすればよいから、生産者は、健康に悪いと承知で、売れるためにと、そうしてしまう。これを抑制しようと、塩分や糖分を多くしたお菓子や清涼飲料などに特別の課税をする仕組みである。

節制する気持ちでも、意志の弱い者は、ついつい、おいしいものには負けてしまう。それを負けないように助けるのが肥満税である。美味でなければ、だれも過食には誘われない。塩や砂糖は、手っ取り早く美味にする安価な添加物であり、お菓子などの製造業者は悪用しがちだという。これを抑制するのが、肥満税である。

「肥満税」は、文字通りに肥満に税をかけることを夢見ての提言者達の命名になるのかも知れない。飛行機については、一部で、肥満者には、割り増し料金を取るところが出てきているとか。移民も超肥満者はお断りということが最近あった。見るからに勤劳意欲なしで飲み食いのみ病的存在ということではねられたようである。裕福になった国々で肥満は健康問題を中心にして社会に大きな負担をかけることになっている。強力な対策が必要となっているのは確かである。

5-2-1-8. 外面から内面へ

習い事などで、まずは、外の形から入っていくことがある。内容・内面は問わないで、その外的な形をまねるのである。禅でも、その真髓の仏の心というものは問題にせず、まずは、座ることを求める。無心になって手足を折りたたみ身をただして座りきることで、外面の身体が仏になり、やがて心も仏心になるという。

節制するのは、わがうちなる心である。自身が自発的におのれの欲求を抑制するものである。しかし、自分で自分を制することはむずかしい。甘えがあると、すぐに崩れてしまう。その点、そとからの強制は、自分がしっかりしていなくても自動的に節制させられてしまう。刑務所とか病院の場合、その食は、自分の意志に関係なく節制したもののみが与えられてそれがすべてとなり、食の節制は、自分の意志を越えたところで実現される。

自身で節制するときも、それを習えば、結構、簡単に節制が実現できる場合がある。食事回数などの外的制限は、美味への食欲（貪欲）の抵抗なしでこれを実現できる（美味への食欲は食べだしてから目覚める）。その外的な枠組みに慣れてくると、自身の内面においても、節する姿勢ができてくる。適正な摂食が身についてくる。そうすると、バイキング方式でご馳走がたくさんでてきても、自身の適正な分量にとおのずから節するようになり、自発的な節制の態勢ができあがっていく。

5-2-1-8-1. 性的抑制も外的規制から内面へとすすめられる

性的節制では、生理的な性欲自体を節することは些事で、不倫とか売春のような、その発現の秩序が大きな問題となる。個と全体の安寧のために社会が求める外的な秩序である。その社会に生活する者は、おのずからこの性的秩序を身につけて、自身の良識・良心の内容とし、自主規制することになる。だが、本源的にはそとからの規制であるから、その規制・たがはずれるようなところでは、節制はきかなくなることもある。

外国にいて、売春が合法のところでは、石部金吉と言われるようなひとでも、性欲におされれば、簡単に売春に走ることがでてくる。石部金吉の金兜は、法的なものとしては効かなくなる。だが、売春が合法でも、これに染まらないひとも多い。売春が道徳的に悪であることはどこでも変わりが無い。規制を単に法的なものだけでなく、道徳的な悪と心得るまでになったものは、その内面からしてこれを戒める姿勢となる。

その規制において性欲が小さめにと抑制されるわけではない。夫婦間で性欲は存分に充足しあえるのである。抑制は、単に社会の健全な生のために必要な秩序を守るというだけのことである（自然本能的には多くの異性への性的欲求をもち、自然の欲求だからと不倫

を容認するひとがいる。しかし、自然的には、殺人も盗みも、時に大きな欲求になるが、社会の安寧のために禁じられる。自然的欲求を野放しにしたのでは人間社会は成り立たない。その性的規範を自身の内面において確立した者は、法的規制がどうであろうと、人間にもとる身勝手な性的逸脱を容認することはない。

5-2-2. よくない欲求は、眠らせたまま衰滅させるのが一番である

節制・禁欲すべき欲求のなかには、麻薬やギャンブルのような、はじめから終わりまで有害無益なものがある。それらは、食欲のように自然本性的に生起してくるものではなく、多くが周囲のものに誘惑されてはじめることであるが、一旦はじめるとその快楽欲求を抑えることは困難になることが少なくない。それへと誘われることがなかったら、おそらくその欲求は一生眠ったままになる。生の根本欲求の食欲は、なくするわけにいかないが、もう一つの性欲の方は、子供には無用であるから顕在化していないし、大人になっても、挑発がなければ、眠ったままである。ときには一生眠ったままで衰滅するようなこともある。

麻薬にしても性的な悪趣味にしても、これに手を染めないで、そんなもののあることを知らなければ、それに走ることも自体が不可能である。一旦知ったら、結構、普通の者でも、これにのめりこむことになるのであろうが、LSD などという麻薬のあることを知らなければ、これを買いいこうとすら思わないことである。少々意志が強くてもその存在を知ってそれへの欲求を目覚めさせた者は、苦勞することになる。知らないのが一番である。

喫煙をはじめると、禁煙は、意志堅固なひとでも困難なことになる。だが、はじめから吸わなければ、禁煙など、どんな意志薄弱な者でも簡単に持続できる。よからぬ欲求は、起すことなく眠らせたままにしておくのが一番である。

5-2-2-1. 無知の方がよいことがある

ひとは、「ホモ・サピエンス (知のひと)」である。どんなことであれ、知ることをもって理性的にことをすすめれば最終的にはうまくいくと啓蒙主義はいう。さしあたりは絶望させることになるものでも、知らないよりはましな対応が可能となる。「あえて知れ *sapere aude*」が啓蒙のモットーである。

だが、知ったらそれにとられるから、知らない方がましということもある。昔話に、「知るな」の反啓蒙の話類がある。妻や夫の本性が鶴とか蛇と知ったら、不幸になり、知らなければ幸福でおれると。社会生活のレベルでは、単に抽象的観念的に知っただけで(戸籍謄本を見て自分が実子ではないと知った等)、人生を暗黒にするような大事件になることがある。「知らぬが仏」は、よい意味でもある。知ったら地獄であるが、無知なら極楽ということである。アダムとイブの樂園追放も、知恵の木の実を食べたことにはじまった。

節制で問題になる中心の知は、抽象的に知ることではなく、体験知である。感覚知である。甘さの魅力は、舌で体験したものでないと、結局は分からない。射精の快楽は、どんなに優秀な女医であっても、感覚的体験としては知ることができない。一旦体験した感性的な知は、それが快楽となるものなら、再度、これを体験したいものとして具体的な感覚・感情の内容をともなって想起され、これへの欲求が作り上げられる。麻薬を概念知として陶酔の快楽と知るだけなら、欲求にはならない。だがこれを体験しての感覚的な知とした場合、快楽内容は具体的な欲求として成立する。体験せず知らなければ、そういう欲求は生じることがない。

5-2-2-2. 商品社会は、知らせて、欲求を肥大化させる

資本制商品社会は、商品を売らなくては成り立たない。購買させるには、魅力的な商品をつくとともに、その存在を知ってもらうことが必要だから、多くの経費をかけてもこれを宣伝することになる。ニコチンのみならずコーヒーや果物等のリキッドも吸える電子たばこ、高品位に音の録音・再生ができるハイレゾ音響機器というものができたと宣伝で知れば、たばこや音楽の好きな者は、それへの新規の欲求を作り出していく。

最近では老人向けの商品の宣伝が新聞等に目立つ。耳鳴りにきく蜂の子サプリだとか、視力をよくするブルーベリーエキス等、新聞とかテレビを老人しか見なくなっているためであろう、よく目にする。効くはずがないと思っても、反復宣伝されると、ひとつ試してみようかという気になってくる。

有害な欲望をかきたてるような宣伝は、社会的に規制することが必要であろうが、他方では、当然、これに欲望を抱くものの方がしっかりすることもある。欲望が肥大化する土壌を自身のうちにつくらないことがまず必要であろう。車などの場合は、免許をとらずに済むのなら、それが一番である。どんな高級車でも、只でやろうといわれても、無用の粗大ごみでしかないから、断ることになる。

豊かな社会生活のできることは、いいことである。だが、その欲求が有害無益なものなら、そんなものは知らない方がいい。知った者は、知らない者とちがって、その新規の欲求、あるいはその抑制に無駄なエネルギーを使わされることになりかねない。

5-2-2-3. 日頃満たして無自覚の欲求もある

欲求には、麻薬の経験がなくてこれへの欲求がないのとは逆に、現にしっかり満たしているのに、無自覚で、その欲求がないかのようになっているものもある。呼吸欲とか睡眠欲はそういうものである。呼吸は、水に沈められてはじめて強烈な欲求であることを自覚する。食の欲求でも、各民族に固有の主食などへの欲求は、ないかのようだが、きれたとき、大きな欲求であることが顕在化する。

味噌汁とか梅干、お米への欲求など、日本にいるときは、欲しいと思うひまもなく与えられていて、それへの欲求など、呼吸欲・睡眠欲と同様に、ないかのようである。だが、外国へ旅行したりすると、それがないと、食事をした気にならず、味噌汁中毒、梅干中毒になっていることに気づかされるようなことがある。空腹感も、現代人では、けっこう感じないままかも知れない。空腹になる前に食べてしまうから、あるに違いない空腹感の存在にうとくなっている。

無自覚に充足しているもので有害なものは、自覚して、節制すべきである。お米中毒や味噌汁中毒は、おそらく害はない。だが、糖質中毒は、肥満になる原因で、害がめだつ。無自覚に糖をとりすぎるのを反省して節制することが求められる。砂糖などの甘味料は紅茶やコーヒーには入れないで、甘み中毒から自分を解放して、紅茶・コーヒー自体を楽しめるようにする方がよさそうである。

5-2-3. 味わう前に、まずは想像上の快楽と向かい合う

食欲にせよ性欲にせよ、これを欲求している段階では、まだ現実の快は存在せず、想像上で快楽を抱くのみである。現実なら否定的なものもそれと同時に体験するが、想像では、それがなく、求める快楽の面だけに集中した想像をもって、実際の快よりも大きな快の妄想となりがちである。欲望をかきたてる CM は、当然、否定的な面はいわず快楽の面だけ

を強調する。

おいしいケーキ（を食べること）を想像して、そのとろけるような甘さに実際に唾液も出てきて大きな欲求をもつ。それが現実には甘すぎて不快感があるものであっても、それは感じなくて済む。現実には食べる場合、限度があり、食べ過ぎると気分が悪くなることであろうが、想像上なら、大皿に山盛りにして食べても、不快感は生じることはない。食欲はかきたてられ、はやく食べたいと、うきうきすることになる。

この欲求が抑制されるべきならば、とにかく想像しないことである。美味しいもの・快楽の想像のきっかけになるのが、現に目の前にケーキがあるということなら、これを見えないところへしまうことである。あるいは、目の前に無難な別のものをおいて意識・想像をこちらに集中することである。さらに、想像する時間を与えないのも手であろう。想像する時間的余裕がなければ、その快楽にとらわれることもない。禁煙でも、何かに集中している間は、たばこを欲しいと思う暇なしで時間が過ぎていく。

5-2-3-1. 不快や苦痛は、現にあるものに対処する

快楽とちがいで、不快は、今ないのなら、問題にならない。欲求の不充足に不快なのは、想像ではなく、現実の、今の不充足であり、今存在する苦痛である。この不快には、欲求が満たされないという欲求不充足の不快があり、さらに、傷害発生を知らせる苦痛とか苦悩といった、回避したい反欲求状態としての不快がある。食なら、空腹感があり、美味を前にしばらく待たねばならないという快楽不充足の不快（の現存）に我慢することがある。さらに、嘔吐するような不快なもの、排除したい反欲求について、これ（の現存）を我慢する。薬がそうであるが、苦いのを辛抱しながら、飲み込むことである。

依存症では、単にそれへの欲求の不充足が不快だけではない。依存・中毒しているものがきれた状態になると、心身に強い不快・苦痛となる禁断症状を引き起こす。その苦痛をもって、苦痛回避のためにと欲求の充足を自身に迫る。中毒では、欲求不充足が不快であるということより、禁断症状の苦痛・不快（の現存）が大きく、これがその欲求の充足へ駆り立てる主要な力となる。

快楽の欲求では、その快楽想像は、不特定のあいまいなものになることもある（なんでもいい、甘いものが欲しい等）。だが、苦痛は、現に有る特定のものへの具体的な苦痛である。快楽は、生にプラスのものの感情だが、苦痛は、マイナス・傷害の発生を知らせる。緊急を要するのは、苦痛・不快への対応ということになる。

5-2-3-2. 食の食欲の目覚め一味わいはじめると現に有る快楽に囚われる

食べ始めると、想像ではなく、現実的な快・不快となる。口にして、不味ければ、ひどさに応じて、嘔吐したりして排除する。だが、そうでもなければ、空腹感に応じて受け入れる。さらに、美味しければ、空腹感はなくても、これを歓迎して積極的に受け入れ享受することになる。

食の場合、目の前にある快楽（美味）の対象については、食べつくすまで摂取がやまない。不快な（不味い）ものは、即食べるのを中止すべきだという生理的な反応であり、逆に、快楽になるのは、それを受け入れよという反応である。快楽であるかぎり、続けて受け入れへと駆り立てられて、持続して摂取したいということになる。つまり、美味しいものは、食べだすと、「やめられない、とまらない」ことになっていく。過食のはじまりである。

現に口にするまでは、快樂は想像にとどまり、まだ、食の食欲は眠っているが、口にして味覚を目覚めさせ現実的快樂・美味を体験しはじめると、食欲は、その美味を求めて動き始め、美味であるかぎり、これを追求しつづけることになる。食の節制で一番困難なのは、食べだして現実に快樂を味わいはじめて、これを過食になる手前でやめることである。菓子袋を開けるまでは、目の前にあっても、食欲は顔を出さない。美味か否か不定なのである。だが、食べ始めると、その美味が現実となる。「やめられない、とまらない」ということになる。快樂の抑制は、それを享受しはじめる前にする方が楽である。

5-2-3-3. 限度に至れば、快樂享受の中断・禁欲が必要だが・・・

節制は、一定の限度まで快樂享受を肯定する。限度を越えたところから、それが栄養の過剰摂取などとなって有害となるので、これを禁欲することにと転じる。享受していて途中からこれを中断して禁止するというのは、現実的な欲求の動きのない、火のついていない状態を守るのとはちがう。興奮し行動態勢にあるのだから、これを押し留めて沈静化していく手間が必要で、困難の度合いが大きくなる。もちろん、満腹に到れば、欲求は静まる。だが、それに到るまで食べると、いまの美味の栄養一杯の食べ物の場合、過食になるのが普通である。

おいしいことを舌に知ってからは、単に想像で思っているのとちがい、具体性をもって食欲は迫ってくる。皿のケーキを半分たべて、「残りは次の食事のときに」、というつもりでも、食べだすと、やめられず、次の食事を控え目にすればいいということになる。現に味わっている快樂に引かれて、全部食べてしまうことに傾きがちとなる。

美味の享受は中断しがたく、皿を嘗め尽くすまでやまないことになる。ということであれば、事前に、ケーキは小さな皿に半分だけを出し、これを全部平らげても過食までにはならないという方法をとることになる。あるいは、過食になるのは美味だからであり、美味しくないものを用意しておけば、食欲は早めに引き下がることであろう。もちろん、一番すぐれているのは、強固な意志を登場させて美味への食欲を押さえ込むことではある。

5-2-4. 食欲・贅沢という過剰享受への戒め

おいしい物・快樂自体は、好ましいものであり、享受を抑制することはない。だが、美味の食べ物は、その快樂をより多く得たいがために過剰に摂取しがちとなる。食欲が顔をだす。節制は、これを量的に制限して、食らないよう、過食にならないようにとすすめていく。

過剰な食りは、量的というより質的になることもある。よりおいしい、より快樂であるもの、より高級なものを求めるのである。贅沢な快樂追求である。贅沢な食べ物を控える節制は、単に栄養過多・肥満を防ぐだけではない。それは、個人のためであるのみでなく、社会全体の健やかさを求めての節制になるものでもあろう。贅沢に美味とするために、地球の資源が浪費されているのである。

これらの食欲の制限は、食べ物を過剰に求めるのを節するという意識であるとともに、快樂自体を抑制する意識になるのが普通であろう。美味・快樂でないものを過度に求めることはないからである。不味いものの摂取では、過食を心配することはない。

近年は、庶民も豊かな食生活ができるようになり、その欲求を放置したままでは、食欲・贅沢・浪費となりかねない。健やかな生を維持できるように、快樂を節し感性的食欲を抑制して、理性は、これを制御・支配することができねばならない。快樂享受の野放し状態

は、その食欲は、ひとの理性的な尊厳を傷つけるものである。

5-2-4-1. 肥大化した食欲は、禁じて減すべきであろう

いまの日本の食生活は、欲望を肥大化させて、希なぐらいに食欲になっているといえよう。食べ物は、量的に過剰であるのみか、質的にも贅沢で、街の飲食店など、美味しくないものを探してもまずないといってもいいぐらいである。食欲に慣れていることで、食欲との意識はないが、世界からみれば贅沢三昧をしているのである。賞味期限がすぎたからといって、十分に食べられるものを廃棄処分するのが普通のこととなっている。それ以前に、商品にならないからと規格外の農産物を廃棄するのももったいない話である。美味（快樂）を求めるのはよいとしても、贅沢・過食とならない、ほどほどのものにした節制の食生活にとどまるべきであろう（マスコミの中では性的食欲も相当なものである。しかし、今の日本の市民の一般は、食とはちがい性的には自制がきいていて、わりと健やかなのではないか。マスコミでは殺人が日々報じられ、不倫などの性的逸脱がことさらな話題となるが、少なくとも私の身近には殺人も不倫も皆無である。だが、食の方は、身近の者も多くが私以上に食欲である）。

資本制が、商品を売るためにひとの欲望を肥大化させているだけのことではなく、もともとそういう食欲な資質・傾向をわれわれは持っているのであろう。向上心はいいが、欲求の無際限な肥大化、食欲・贅沢は放置できない。過度の快樂追求をやめ節制する姿勢をもつことが、慎み謙虚になることが必要となっているのではないか。

5-2-4-2. 謙虚さ—譲り慎む無欲の心—

節制は、過度の快樂享受をいましめ、慎む。傲慢の食欲とちがい、欲求の充足において謙虚な姿勢をもつ。謙虚とは、虚心になり自らを未熟で至らぬ者と捉え、身を低くして慎み、かかわる対象（人や物）を尊重して、これを立て、これに譲って控え目になることであろう。尊大・慢心の反対で、自身を未熟者と位置づける。身を低くし、自己卑下する。が、卑屈ではない。未熟との裏には、成熟への高志のある、尊厳をもった余裕の自己を控えさせているのではないか（「謙遜」なら、現在の自己を未熟としつつ理想の自己（あるいは自己の理想）を高くおいた成熟への自覚をもつが、謙虚の場合、対他的な現在に集中し、つまり慎み控え目にと心をくだくもので、成熟する自己への意識などは希薄であろうか）。

謙虚・謙譲の「譲る（謙る）」という姿勢は、与える姿勢とはちがう。与えるのは、自分のものを与えるのである。だが、譲るという場合、与えるに比して言えば、もともと自分のものではないものを他に回すという意味合いが強いのではないか。自分の所有すべきものではないと、控え引き下がっている。自分を先立てることを慎み控え目にする。食欲なエゴの傲慢・横柄の構えの反対極にある。

謙虚さは、「虚」心に心がける。現代人が食で陥りがちの食欲の反対で、むさぼり欲張る心を虚無化して無心で清々しく、無欲・清明の心をもつ。自己主張を控え抑えて、でしゃばらず、おのれの欲求を小さくつつみこみ、恐れ多いことと慎むのである。

5-2-4-3. 感謝する習慣

節制の、身を低くした謙虚な姿勢は、享受において、感謝の心構えをもつことにも連なる。感謝は、価値物の贈与されたことを意識して、その恵み・好意を多とする。それを希有で有難いことと高く位置づけ、己の身を小さく低くして恐れ入る。あるいは大仰な場合、

感謝心は、その類い希な贈与に恩（返さずには済まされないと借りの意識を生じさせる深く大きな慈・恵）を感じ、その未来に恩への返礼の意思や義務感をもって応えようとする。

「有難い」と、してもらったことへの感謝の構えをつくることは、自覚できていなかったほかの贈与にも気づくことになる。ひとは、利己的で、してもらったことはすぐに忘れ、してやったことは忘れず恩着せがましくなる。感謝の姿勢は、逆で、してもらったことを自覚する心構えである。本当は、してもらっていることが圧倒的なのである。

自分のうちでも、他者のうちでも、感謝は感謝を、不満は不満を産む。感謝するという、してもらったことへの意識が喚起されれば、その心構えのもとに、次々と、してもらった贈与・好意に気づくことになる。感謝された方も、自分もしてもらったことがたくさんあると気づかされる。感謝は、感謝を自他に共鳴して呼び起こすこととなる。

食べ物ひとつにも、感謝の心構えがあれば、多くの贈与・恵みに気づく。調理してくれた者から、さかのぼって多くの人の汗が想起され、さらには動植物の犠牲にも気づく。そういうものをいい加減に食べるわけにはいかななくなる。贈与に気づけば、自分の食欲・強欲の姿勢が恥ずかしくなろう。

5-2-5. 知足（足るを知る）が言われるべき時代であろう

現代は、食に貧してということは例外的であり、庶民にも充分に食料はあり、過剰に摂食しての肥満が社会の大きな問題となっている。充足していても、さらに快楽をと貪る状態、食欲にはまっている者が多いことである。一般的に欲望が肥大化させられている。商品社会では、売れることがいるから、新規の商品を次々とつくりだし、欲望をかき立てようと宣伝をする。欲望は、どんどん肥大化する。が、その肥大化した欲望の充足は、なかなか追いつかないから、不足・不満を感じる状態に陥りがちともなる。

客観的に見ると十分に足りているのに、それで不満なのであれば、問題は、その欲求主体の心構えの方にあるのである。思いを改めて、足りていることを知ることがいる。知足である。足りているかどうかは、享受する者の価値判断であるが、客観的に見て飽食の現代であることは、膨大な量の残飯（の廃棄）、肥満の一般化でも知れる。であれば、不足感がおかしいのであり、充足の基準値を低めに置く必要があるのである。それには、謙虚になり自己を低くし、感謝の心構えをもって恵みに気づくことであろう。過食して快楽を過度に求めるのをやめ、不要な脂肪をためることをやめて、適正なだけを求めその美味の快楽に充足すること、知足である。足ることを知るなら、過食する貪欲な姿勢も勢いをなくすることであろう。

5-2-5-1. おいしい物をそれとしてしっかり味わう姿勢

満足には、単に客観的に充足するだけでなく、主観的にも十分と感じうるのではなくてはならない。それには、多彩な価値を見出そうという心がけとか、価値への鋭さをもった感覚が養われねばならない。ご馳走であれば、まず、その生産から調理までの人の価値の付加を思いやることからはじめ、その美的なところを感じとり、現に口にしてその味わいを十分に楽しむことであろう。野獣だと、美味のものは早く飲み込まないとほかのものにとられてしまうが、野獣ではないのだから、よく噛んで、ゆっくりと深く味わい、心行くまでこれを堪能することである。その微妙な美味まで味わえるなら、多彩な価値を豊かに享受し、より満足度を深めることになる。

満足には、なんととっても美味しく味わえることで、その一番の方法は、空腹にして食

事に臨むことである。空腹なら、どんなものでも美味しくなる。あるいは、美味を美味として享受できる食欲旺盛な健やかな心身の維持できていることも必要であろう。さらには、豊かさを感じるための心構えとして、謙虚さや、価値贈与に敏感な感謝心があるべきでもある。

もともと、食事は、高等な猿に進化した段階からおそらく皆と一緒に食べていたことで、いわば、会食が中心である。ひとりでなく、みんなと一緒に食べることも満足度を高める。

5-2-5-2. スローライフ

現代人の欲求は、食欲で、欲望は、肥大化して留まることを知らない。この欲求を満たし続けると、自然の諸資源は近々枯渇するとすら言われている。その点で、江戸時代の生活様式は、環境に大きな負担をかけず、エコロジーの点からみて優れた体制になっていたと見直されている。過食抑制の無用な、節制以前の貧しさにあった時代だが、欲求を抑え、質素・儉約に心がけた江戸の精神自体は、現代が見習うべき心構えであろう。

現代社会のなかで、質素に慎ましやかな生活をとというひとたちがいる。スローライフとかロハス (LOHAS=Lifestyles of Health and Sustainability) といわれる生き方である。食欲を当然とし、それを満たそうとあくせくする現代社会に反逆して、スローにのんびりと生活したいというスローライフでは、その欲求は肥大化をもとめず、節制の姿勢が地についたものになっている。ロハスは、「健やかで持続可能な生活様式」、健やかさをもとめる節制の精神そのもので、持続可能なエコの生き方をめざし節度ある生活をしようとの試みになろう。

情報革命の進展は、これまでの生き方の革命を求めている。まもなく大量失業の時代に入ろうという。楽天的に見れば、仕事はロボットにまかせ、ひとは、自分の好きなことをして生きればよいという時代である。中高年に比して資本制的な食欲の物欲から解放された若者が目立つ。若干たくましさ欠缺ける若者たちだが、あるいは慎ましやかに生きる新しい時代を先取りしているのかも知れない。

5-2-5-3. 満足は、主観的な妄念であってはならない

江戸の封建の世では、贅沢が禁じられ、知足が求められた。だが、食うか食わずの貧困な状態に満足 (知足) をいていたのである。客観的には栄養不足のなかでやせ我慢をさせられていたのである。ひとの心は、融通がきき、不足状態にも満足できるし、現代のように充足できていても不満をいまくこともできる。江戸時代は、多くの餓死者を出す飢饉を繰り返していた。食料不足ゆえに間引き (嬰兒殺し) の行われていた時代である。その客観的な窮乏のもとでのやせ我慢は、単なる妄念の知足でしかなかった。

現代のスローライフなどのエコの生活をいう人たちは、江戸期とちがい、客観的に足りたその最小限に満足しようというのであるから、これは、ひとつの理想的な姿勢と見ることができよう。食でなら、バランスのとれた栄養で客観的に充足しつつ、摂食の過多・贅沢をいましめ、環境への負担の小さい節度ある生活を求めるといったことになろうか。

食の快樂はほどほどで満足をとという姿勢は尊いが、無思慮なやり方は避けねばならない。主観的に思い込みで節するのではなく、客観的にしっかり事を解明し、よく理解をしてのものである必要がある。塩分は控えめで満足すべきだという思いは立派でも、なにに塩分が多いのか、その方面の分析をよくふまえたものでなくては、空振りとなろう。寿司とか食パンは、塩分を感じることはないが、実際は、結構塩分が入っているものだという。

5-2-5-4. 節制は、快樂への食欲を抑制し、欲で無いものにできる

ひとの食欲は、強引にこれを中断したり適正なものにと改めることができる。刑務所や病院では、難なく節制を実現している。外的に強制するのだが、適正なものであるから受刑者も患者もこれをスムーズに受け入れてしたがうことになる。自身のする理性的制御である節制も、はじめは食欲をそこから締め付けて無理やりにも適正なレベルにと導くことになるが、それが合理的なものであれば、しだいに食欲は勢いをなくしていく。やがては、欲求自体が欲張りでなくなって、欲求水準をさげたほどほどのものにと変容していく。食欲でなく適正なものになった欲求は、欲張っていないのであり、「欲」で「無」く、「無欲」なものとなるのである。

食欲は、飢餓的なら、空腹を満たせる栄養物ならなんでもよいと、必死になってこれを欲求する。だが、そうでない恵まれた現代社会では、日に三度食べる場合、しばしば、まだ空腹でもないのに、そとに美味しいものを見出して、これを欲するものとなる。おいしければ、これを食欲に過食するが、おいしくなければ、少食で終わる。欲求は、飢餓的な状態でない場合、好き嫌いをもつての余裕のあることで、相当に可變的だというべきである。節制の自覚をもって理性が欲求を制御していけば、可變的な欲求は、食欲なものから、適正な、欲張らないもの、無欲なものにと変わっていくことができる。

5-2-6. 食欲でなく、無欲・寡欲・小欲に

欲求は、金銭欲以外は、通常は無際限に価値物を求めるものではなく、必要なだけを満たすことで充足する有限な欲求である。一定の限度・上限でおさまる。しかし、これを超えても求めることがある。必要を超えて多くをむさぼり求めるのは、「食欲」といわれる。欲を出す、欲張るということである。逆に、欲求を必要かそれ以下にとどめることもある。食欲な「欲」の無いものとして「無欲」といわれるものになろう。小欲・寡欲も同類であろう。

食や性の欲求は、快樂への欲求である。不快が、そのある限り排除したいことになるのと反対に、快樂であれば（快樂の感情は、その物事を好ましいものと捉えてこれの受け入れ・享受に動こうとするから）、その快樂の続く限りどこまでも受け入れたくなるものである。食欲も性欲も、過度に、つまり、食欲になりがちなので、節制は、これをいさめる。かつ、この節制がうまく続くなら、その欲求は、食欲でなく、適正なだけのものを求める姿勢にと変わっていく。適正な必要なだけのものに慣れると、欲求する度合いが小欲・寡欲になり、無欲といわれるようなものになりうる。

無欲は、食欲・欲張りの「欲」が「無」い、慎みのある謙虚なところの状態であろう。無欲なひとは、欲求が無いわけではない。その欲求にこだわることなく、適正さを欠くとか無理なことなら、簡単に断念してこれを忘れる、とらわれのないひとであろう。

5-2-6-1. 食欲は、かならずしも悪くはない

「食欲」の語は、動物的レベルの欲求から精神的世界にまでわたって広く使われている。精力的な強い欲求になろうが、食欲が旺盛で食欲だからといって、社会的場面での欲求もそうなるというものではなかろう。動物的レベルの欲求が大きすぎるひともあれば、社会的な所有などに食欲なひともある。もっぱら高度の精神的知的営為でのみ食欲なひともあろう。

それらのなかで、他を排除したり、他から奪い取るような食欲、限りあるものなのに必

要を超えてむさぼるような食欲は、醜いものとなる。これは、社会的な所有関係にしばしば生じることである。食欲は、ここでは他をかえりみることのない邪悪な欲望と化すのであり、嫌悪されるべきものとなる。

科学の探求や芸術の創作などでは、その欲求が大きくて食欲といわれるのは、むしろ高評価の形容になる。食欲は、貪るもので下賤・野卑の気味が強かろうが、下賤になりにくい高尚な領域のこと、芸術などでの意欲的で精力的なあり方をときに食欲で表現するのである。

食と性においては、食欲は、通常は、否定的な評価にいう。快樂享受はこれを恣に放置しておくで過剰に、逸脱したものになりがちであり、ほどをわきまえず欲張って、食欲となる。食欲・性欲においては、無欲・寡欲・小欲が高評価語ということになるろう。

5-2-6-2. 節制にかかわる無欲・小欲

無欲は、欲求がゼロになったものとしては、ひとつには、欲求が充足されている満足状態があろう。呼吸や睡眠は、日頃は常々満たされていて無欲状態である。食でも常に満たされているものではこれがいえるであろう。この無欲は、不充足状態になると、欲求に、しばしば食欲になる。この、欲求の働くことは無用という無欲ではなく、欲求自体が根絶されての無欲もある。禁煙では、吸いたいという欲求は、しばらくは持続するが、日がたつとともに小さくなり、やがて、喫煙欲求そのものが根絶されて無欲化し、吸いたいと思わなくなる。覚醒剤や大麻など味わったことがなければ、あるいは、その存在を知らなければ、当然、それへの欲求は生じず、これも無欲にとどまる。

食の節制という無欲の中心になるのは、これらではない。欲求自体は旺盛だが、度をはずすことがなく、控え目で、食欲の「欲」がゼロ（「無」）になった慎みのある欲求を指す。これは、ひとつには、量的な過食の食欲と、これをうまく抑制できている無欲がいえる。他方、贅沢な浪費というべき珍味などを欲する食欲があり、その反対のものとして、質素に粗食に甘んじる無欲があるといえようか。

食がもともとから小さい場合は、過食することにはならないから、その点では、節制は無用なひととなる。しかし、高級なもの贅沢な食を求める者の場合は、少食で量としては小欲であっても、食の快樂のための大欲をもつ。口が奢っていてその面では貪り、欲張りであり、小欲・無欲とは逆で、食欲ということになるろう。

5-2-6-3. 食欲は、人間的知的精神のリードで生じていることが多い

「英雄、色を好む」というが、はたして実子がいたかというような英雄の中には、性欲自体は小さなものもいたことであろう（秀吉を思い浮かべるひとがあるかも知れない）。それでも彼ら英雄・独裁者は、遠慮はいらないから、ほかに楽しみがなければ、性欲は小さくても好色ではありえた。それを増長させたのは、その特権的な社会的地位である。時の性的規範を独裁者は気にしなくてもよかった。性の場合、食と異なり、ふつうには、強く社会的制約が働き、規範からの逸脱は起こりにくい。仮に精力絶倫でも、性欲自体は夫婦間で、あるいは自分で100%充足可能なことでもある。要は、社会規範を守る気持ちを維持するのかどうかという心構えの問題である。動物的感性が食欲なのではない。性的逸脱を起こす元凶は、自制から身勝手へと舵を切る人間的精神の食欲である（昨今の日本のマスコミは、英雄などではなく、読者に身近で関心を引ける、自制心発育不全の驕児の性的逸脱を話題にすることが多い。「（身勝手の）恥知らず、色を好む」である）。

食の贅沢という食欲も、知的精神的な方面での食欲というべきであろう。動物的感性・食欲自体は、遠方の珍味を取り寄せて食べたいとは思わない。あるいは、高級ホテルのレストランで焼肉料理が食べたいというのは、味覚がこれを求めてのことではなかろう。味覚は、下町の焼肉店の方を選ぶかも知れない。贅沢の食欲で無欲化をすべきなのは、食欲ではなく人間的精神的な食欲の方になるであろう。

5-2-7. 禁欲によって、欲求は、高まったり消失したり、あるいは小欲化する

生に必須のものは、その欠乏を無視して禁欲した場合、必須なのであれば、抑えられたままにはならない。食の空腹感のように、当然、より大きく迫ってくる欲求になる。睡眠や呼吸は、必須のものだが、普段は、即充足されて欲求にすらならない。それを禁じることで欲求として自覚され、禁じたままだと強烈な欲求となって、充足へとひとを駆り立てることである。

欲求のなかには、生にとってかならずしもなくてもよいものもある。嗜好品の酒やたばこは無くても生に悪い影響はない。この欲求は、長い間禁欲を続けていると、だんだんと欲求を小さくしてやがて欲求自体が無化してしまう。性欲も、個体の生自体にはなくてもよいことで、挑発がなければ、やがて意識上からは消えていく。だが、これは、人類には必要なものであって、久米仙人のように、長期間消えていても、刺激・挑発があれば、たちまちによみがえる。

食の禁欲の場合、必須の欲求であるから、食欲自体を無くすることはできない。が、その食欲の部分は、禁欲・節制を続けていると、なくてよい部分のこと、やがて消失して無欲化する。それに慣れると、食欲の無い、無欲な適正な食欲が持続可能となる。

5-2-7-1. つらい禁欲が、やがて快適な欲求になることもある

勉強は、はじめは、遊びを禁じテレビを見ることを禁じてと、禁欲を意識することが多かろう。あるいは、仕事は、休みたいのを抑制し楽しみを禁じての難行苦行である。しかし、これに耐えているとだんだん苦痛は減少し慣れてきて、苦ではなくなる。遊びの禁止は、苦でなくなり、遊ばないこと（勉強や仕事）が楽しくなって、これが欲求にとりかわる。禁欲的な営みが欲求にと変じてくる。

喫煙の禁欲、禁煙は、はじめはつらくイライラして不快となる。だが、慣れるとやがて禁煙が平気になる。禁煙すら忘れるぐらいになると、喫煙が、ひとの煙が不快になってくる。無煙（禁煙）状態を快適とし欲求することになる。食でも、禁欲がやがて欲求になることがある。紅茶に砂糖を禁じる禁欲がある。これに慣れて来ると、砂糖を入れると紅茶自体の味わいが壊れるので、甘味に余計なものを感じるようになる。つまり、無糖自体を欲するものとなる。

一般的に、食欲の禁止を続けていると、その禁止自体に慣れ平気になってくる。その食欲の無、無欲が快適で清清しければ、やがて、これを求めるようにもなる。食の贅沢という食欲を禁じて粗食にした場合、はじめはおそらく不満であろうが、生にとって無理なことではないから、しだいにこれには慣れてくる。粗食が普通のことになると、その方が健康で爽やかということで、これを欲することになりうる。

5-2-7-2. 節制の禁欲は、無欲になって無用となる

過剰な欲（食欲）を抑制してその禁欲を貫けることは、節制のさしあたりの成功となる。だが、生起した欲を抑え、禁欲の状態を続けているだけでは、なお、節制の完成とはいいい

にくい。

喫煙を禁じて何日も禁煙している場合、禁煙に成功しているのであるが、その状態を目的達成とは見なさない。その完成は、禁煙という禁欲自体を卒業することにある。禁煙中は、まだ喫煙への欲求をもっている。禁煙の成功は、終点は、もはや欲しいと思わなくなることである。つまり、欲求を撲滅・無化した無欲になることが必要である。

食や性の節制では、禁欲は、過剰な逸脱した部分を抑制・禁止する。麻薬とちがい欲求自体は消滅させるわけにはいかない。適正な欲求にとどめるのが節制・禁欲である。その禁欲の「欲」は、過度の欲求・食欲になる部分である。「欲な」「欲張り」となる「欲」を禁じるのであり、その部分が消滅すれば「無欲」となり、禁欲自体が無用となる。

もちろん、その食欲のそとに別に食欲の部分があるわけではない。食や性の欲求が過度になったり逸脱するのは、その欲求の姿勢自体が食欲だからである。その禁欲・節制の無用となる理想状態は、その欲求のはじめからの姿勢が「欲」でない無欲・小欲になっているものであろう。節制に心がけるものは、食べる前から無欲で、粗食を選び、食べ残しの出ない程度の量を準備する。性的な無欲は、はじめから夫婦の間以外への逸脱はなしであり（夫婦間では食欲で円満）、根本の姿勢において不倫願望などなしの無欲清明の状態を保ったものであろう。

5-2-8. 節制の無欲は、快楽へのこだわりのなさ

食と性の欲求について適正に留まっていて、その食欲、欲がないという意味での無欲のひとつでは、もう節制はいらない。欲するところに従って、のり（規範）をこえず、の理想状態となる。節制の場合、「無欲」の状態に自覚されるものは、「欲求」の中庸・穏やかさであるよりは、「快楽」へのこだわりのなさであろう。「無快」状態に平気で、快楽に拘泥しないことであろう。性欲・食欲はあって健全で、快楽に引かれてその欲求を充足することに向かう。だが、おいしいもの・快楽へのこだわりはないということである。

そのこだわりのなさは、おのれの主たる関心なり生きがいが、食や性の快楽によって動く動物的レベルにはないと自覚することに結ばれるものであろうか。あるいは、自分も動物ではあると食や性の快楽享受を楽しみながらも、これにのめりこむことのない距離を感じる健やかな精神生活を営みえているということなのかも知れない（病んだ精神は、ときに食・性に過度の慰安を求めることがある）。

快楽は、どういうものであれ、ひとを魅了して耽溺させる傾向をもつ。知的精神的な領域でも、ギャンブルで人生を棒に振ったり、ゲームに夢中になって健康を損なうようなこともある。節制の意識は、快楽全般について、のめり込み不健全にならないように、快楽に執着しないようにと、無欲・無快の方向へと各人を導いていく。

5-2-9. 贅沢・食欲から、清貧・無欲へと転換の時代

現代社会は、各個人の快適な生活を尊重する。食や性の快楽を大いに楽しむこととなっている。快楽主義的といってもよいような時代の風潮である。それが過剰となって適正なあり方から逸脱することもまれではない。とくに食に関して、前時代とはまるで異なって、大量に美味のものがあふれる状態であり、食への欲求を肥大化させるものとなっている。肥満は、ごくありふれた光景である。食べ物の廃棄処分など浪費も顕著である。おいしい物がたくさんあるのは好ましいことであるが、度外れになっている。消費者は、過食となり、贅沢となり、浪費をしている。社会全体の向かうべき方向として節制が求められるよ

うになっている。

現代社会の贅沢は、資源を浪費して地球の破局をもたらしかねないまでになっている。エコロジーの運動は、この贅沢・浪費をいましめ、ごみをださず環境を破壊しない循環型の生活をもとめている。理性をもって合理的に自然を制御できる人間のことである。地球の厄介者になる愚かしいことはやめねばならない。

節制は、無理に節し禁欲するのではない。欲望肥大化の生活をいましめ、過度の快樂享受を避け、健やかで適正な欲求充足に心がけるだけのことである。食欲・贅沢へと逸脱することをやめて、無欲・小欲で清しい清貧の生き方をすべき時代になっているのではないか。

5-3. 節制は、各自の、自由で個性的な抑制になる

節制は、食と性への欲求が快樂享受ゆえに過剰に傾きがちになるのを抑制する。食欲も性欲も、各人各様であり、各々において適宜に、過度にならず逸脱しないように制御する必要がある。ひとは、動物とちがい理性でもって食欲や性欲の自然感性を支配し自由にできる。その制御の自由を握っているのは各個人で、その感性も理性も各人のつちかう個性豊かなものである。節制は、各自の自律的自由のもと、その個性にあわせて創意工夫をもって展開していくものとなる。

5-3-1. 節制は、各人で異なった方法になる

食の節制は美味しいものの過食を抑制するという単純なことであっても、その具体的なやり方は、各自の個性に応じたものとなる。自分にふさわしい方法を見つけ出していかなければならない。水を飲んでも太る人とやせの大食いの節制の仕方は同じものではありえない。ことは過食しないという単純なことでも、やり方は無数ある。十人十色である。性的な節制のあり方も、もてる者と否とでは、まるでちがったことになる。

5-3-1-1. 節制は、当人の本気度次第である

節制は、ごく簡単で、要は、やる気になるのかどうか、本気になるのかどうかである。節食を決意した者は、日々これを何よりも優先し、これをどこまでも持続させる気構えを持ち続けねばならない。おのれ（の食欲）に手加減することをやめ、真剣になり、英知を傾けて、戦略・戦術をしっかりとねり、こころの底からことに対処する姿勢をもち続ける必要がある。その意志を堅くもって、障害や誘惑にふらつかず、辛抱して諦めず、頑なに初志を貫くことである。

5-3-1-2. 簡単な節制が、なぜ簡単に出来ないのか

節制できないのは、自身の自由にあまえ切っているからである（自由のない刑務所や病院では皆節制できている）。感性の求めるがままの享受をやめ、己の理性的尊厳をとりもどして、適正な制限、節制へと自身を向けていくことが求められる。過度の快樂享受への甘い態度を改め、厳格に自制を心がけることである。「自分は水を飲んでも太る」というが、間違いなく過食しているのである。好き勝手・わがままの自由を卒業し、自律・自制の自由により自身を高める必要がある。

5-3-2. まずは、節制に関わる事柄を精確に知ること

食の節制は、しっかりした知識をもつことからはじめなくてはならない。ゴールまでには、落とし穴もあれば、行き止まりの道もある。これを知らずに猪突猛進したら失敗する。

意欲や根性だけでは成功はおぼつかない。知識を大切にし、知恵を働かさねばならない。

まずは食べ物のことを精確に知っておくことが必要である。渋柿に甘みはない。だが、糖分はたっぷり含まれている。糖類ゼロは糖質ゼロではない。同じ糖、同じ肉でも種類によって体に入っての働きが異なるという。節制する自分の身体の現状をしっかりとすることも不可欠で、自分に見合った節食の計画・作戦を立てねばならない。

5-3-2-1. 食の節制は、失敗を反省することで、先にすすむ

食の節制は、予定通りにはいかない。失敗を反省し、繰り返し挑戦していくのが普通である。食は、日々反復される。食の節制の失敗は、いくらでもやり直しができる。体重が前日より増えていると分かれば、前日の過食が反省される。つぎの日もおいしいものを過食してしまうかもしれない。あきらめないなら、反省・対策がすすむ。間食はやめようというところへと進んでいけるかもしれない。食の節制での敗北は、失敗することではなく失敗しなくなること、節制をやめ反省をやめることである。

5-3-2-2. 情報の鵜呑みはやめ、よく咀嚼し批判的に対処すること

ダイエットの権威筋から朝食は抜いてはいけない、頭の栄養分となる糖분을朝摂取する必要があるといわれ、その気になる。だが、一日一食主義のひとは、朝食はなしで、昼か夜の一食である。そういう人は、朝は血を消化器官にまわさず、疲れてだらける前に心身をフル回転させて、午前中に主な仕事をするのが普通である。情報は大切だが、鵜呑みにせず、批判的な眼をもって関わっていく必要がある。

5-3-2-3. 欲求の特性や弱点をよく知ること

理性は、食や性の感性的欲求と対決するが、深慮遠謀をもって、スムーズにことを運ばねばならない。食の食欲などは、食べだしてから出てくるもので、理性は、食べだすその手前では、感性の食欲の抵抗を受けることなく節制対策を進めていける。一月に何キロやせるかという計画には食欲は関与せず抵抗しない。満腹感は、血糖値しだいなのであれば、早めにこれを高くする食べ方をするとよいのかも知れない。甘いものがなくてはというひとは、一日一回は、それを満たすことがいるであろう。

5-3-2-4. ひとの節制・ダイエットの方法を知って参考にする

食の節制の仕方は、無数ある。やせの大食いもおれば、水を飲んでも太るひともあるから、誰もが同じやり方でダイエットすることはできない。食の好みも違う。こんにやくダイエットが効果的だとしても、こんにやく嫌いの者にはあわないことである。自身が納得できるやり方に関しての失敗や成功の話は、自身の節制のために大いに参考にできる。合理的と思えるものを選び、自分にとっての持続可能な方法を見つけていかねばならない。

5-3-3. 節制は、不言実行、「コロンブスの卵」である

節制は、毎日の若干の気をつけるべき心構えにすぎず、簡単なことである。肥満している者はい、「自分の太鼓腹を引っ込めることなど簡単だ。過食をやめるだけでいいのだ、いつでもできる」と。喫煙している者もい、「禁煙など簡単なことだ。毎日通勤中は、やっている。それを延長するだけでいいのだ」と。が、言うはやすく、行なうは難し、である。思うだけでは節制は永遠にできない。節制の要は、その実行、「コロンブスの卵」である。失敗を含めての実行である。

5-3-3-1. 記録は、現実をはっきりさせ、反省もさそう

体重計は乗るだけで済まさず、記録することである。前日と200グラムちがえば、何

を200グラム過食したかと反省を誘われる(体重計は、詳細を計れるものが欲しい)。記録するのは、後のためであると同時に、そのときの自覚のためでもある。減量の度合いの現実を心にとどめることになる。日々の記録は、その都度、反省を誘う。記録していけば、果物(最近の店頭の果物は、ぶどうも梨も巨大で糖度が異常に高く、食欲抑制の渋み・酸味がない)を食べたら翌日確実に体重が増えているとわかったりする。

5-3-3-2. 長期の変化を示し、決断を誘うもの

お腹周りを示すベルトの穴や、久しぶりの礼服は肥満を反省させる。体重計に毎日のつて、少しずつ増える分に「これではいけない」と節食を思うが、美味しいものを前にすると「今日は、ま、いいか」と先延ばしする。その点では、きつくなった衣服は決意させる。ひさしぶりに出したアジャスターつきの喪服が入りにくくなっていることにあわてる。喪服を買い換えるか痩せるか、どちらかだと一大決心を誘われる。アクシデント、チャンスを生かせるかどうか、しばしば人生の分かれ道になる。

5-3-3-3. 公表、宣言は、客観視と実行へと強制する

ダイエットの方法に、ウェブのブログへ自分の食事の写真を毎日載せるというのがある。そのことで、自分を客観視でき、肥満の食べ物を自覚できることになる。体重の減量は、どこかへ宣言しておく、自分の心のうちだけで決意したのちが、そう簡単にひきさがらぬわけにはいかなくなる。禁煙も、自分だけなら、くわえタバコをしながら、前日書いた「禁煙中!」の張り紙を剥がせば、即なかったことにできるが、宣言して、ひとに知られたら、なかったことにはできない。しぶしぶでも節制を続けることに強制される。

5-3-4. 食の節制では、入る分を自由に制御し、若干を出る分で調整

食は、車でいえば、燃料を補給することだが、これは、燃料を蓄える部分とこれを消費する最終の部分とつながったものである。燃料補給が過多になるのが過食だが、これが快樂でやめにくい。というので、蓄積する部分の性能を悪くしてみたり(胃袋を手術で小さく縛る肥満者がいる)、消費する部分を大きく、つまり、運動してみたりもする。しかし、節制の大原則は、100%自由のきく、入り口で調整することである。出る分は、自由にならないものがほとんどで、自由になる運動での消費などささやかなものである。

5-3-4-1. 入る分の、狡知をもつての制御

食の節制は、食の入り口で行わねばならない。通常は食欲をもって半ば自動的に摂取しているが、胃腸の検査ともなれば簡単に絶食もできる。摂食は、その気になれば、少食も大食も意のままにできる。ただし、快樂享受への欲求は大きく、これを直接抑制することには大きな抵抗がある。理性は、そういう場合、無理をせず、狡知を働かせ、抵抗の少ないところをねらって抑制を企てる。節食は、摂取の量や回数を減らせばいいことだが、回数を日に三食から二食に変える企て自体には、食欲は直接的には抵抗できない。あるいは、小さめの弁当箱にする企てにも抵抗できない。

5-3-4-2. 食べ始めて食欲と正面对決

立派な計画をたてても、現に食べる場面で抑制できるのでなくては、節制は実現しない。食をすすめる中心には美味しさがある。この快樂を満たさないと食は満足できない。おいしいから過食する。そのおいしいものを過食しないようにするのが節制である。ゆっくり噛んで食べるとか、美味しいものは、一口分を小さくして多くの口数食べられるようにと細工もする。心構えや工夫で満足感が高めることができる。

腹八分にとどめることが大切で、節制する意志が一番苦勞するのは、ここであろう。八分で済むようになると節制自体がやがて不要となる。

5-3-4-3. 食材選択に多くのダイエット法が言われるが、基本は、粗食であろう

ダイエットの方法ということでは、バナナダイエット、りんごダイエットなどそれぞれ方と方法が言われている。カロリーの低い美味の食材や、お腹の持ちのいいものを挙げるのが普通である。内容が奇抜で、追随者においては、うまくいかないことが多い。

摂取カロリー量を小さくというのなら、粗食が基本であろう。美味のものはカロリーの高いのが普通で、粗食になるものは多くがカロリーは低い。栄養バランスの点でも粗食の方が偏りがなくてすむ。何といても、美味の少ない粗食は、過食しない。

5-3-4-4. 手間・ひまをかける、手間かけダイエット

快樂享受に手間をかけ面倒なことにする手もある。鶏肉を食べるのに、鶏の羽根を筆ることからはじめて手間をかけるやり方をとれば、「作る（＝食べる）のは面倒！」、となる。食べる間も、手間なように殻つきのままのシャコ・蟹や、種子の多いざくろやアケビのような果物を用意すれば、頬が落ちるほど美味しくても、馬食するのは簡単ではない。たくさん食べても、くたびれて過食まではいかない。終わったら必ず片付け・歯磨きするようにすれば、食べることへのブレーキとなる。

5-3-4-5. 最後は、これで終わりという儀式

美味しい楽しい食事は、いつまでもつづけていたい。だらだらと食べることで過食は進む。早めに終了できる工夫が求められる。食事の終わりを明確にし、「終わりだ」という気にすることがいる。少しずつ料理を出すときは、これが頂点で、これで終わりだという食の出し方も考えている。デザートは、終わりの駄目押しである。あるいは、お茶やコーヒーをいれて、口をすすげば、食後の始末・口内清掃ということになる。

5-3-4-6. 入る分とちがい、出る分は、ほとんど自由にはならない

食べたものは、消費されて出て行く。出る分のうち、体温・呼吸・循環などの生命維持に使われる基礎代謝は、さしあたりは変わらない。自分の意志で自由になるものではない。若干でも自由にできる出る分は、運動ということになる。

節制は、入る分、快樂欲求を制御するもので、運動には、直接は関与しない。ただ、入る分が過度になるかどうかは、消費して出す分の量によることで、間接的には、節制が配慮すべき領域に入る。

5-3-4-7. 運動は、健康促進に必須で、やり方によっては肥満解消にも役立つ

効果的な肥満対策の運動は有酸素運動で、遅筋を働かせ酸素を使うウォーキングなどをすると脂肪が燃えて減量になるといわれる。基礎代謝の増大には速筋の増強が必要で、この速筋は、激しい瞬発的な運動をにない糖質を使うようである。

運動は、健康に資するが、体重の減量の中心にはおかない方がよい。わずかの運動では、食欲を増進させるだけである。減量用の運動は、通勤を徒歩にするなど日々の生活に組み込む必要もある。食事は欠かさないが、運動場等での運動は、雨天や時間がない日はやめる（肉体労働は、継続の点でも運動量の点でも減量には理想的である。雨の日も風の日も欠かさず毎日8時間は運動をする）。

5-3-4-8. 食の節制は、少しずつ積み重ねての持続をもってなる

食の節制は、毎日繰返される食事のこと、日々は、ほんのわずかの、無理のない修正に

とどめ、体重も少しずつ減量するのが普通である。一気に5キロぐらい簡単に減らせるが、それではその減量のあとが続かない。持続できる減量としては、一月に2キロもできれば、上々であろう。積み重ねれば一年では20キロの減量となる。

運動での減量は、節食の持続と運動の持続をもってなるが、運動を続けても節食をさぼるひとは減量できない。運動はさぼっても節食を続けておれば減量はなる。

5-3-4-9. 永続できる節制の方法を始めからとるべきかも

減量は、過激で異常な方法でも達成可能である。だが、バナナダイエットで、いつまでもバナナだけというわけにはいかない。そのあとは、リバウンドしないように、その理想の体重維持のための永続可能な節制の方法がとられるべきことになる。ということであれば、最初から、粗食などで、持続可能な死ぬまで続けられる方法をとる方がよさそうである（減量の達成までは若干強化したやり方が必要だろうが）。運動での減量は困難だが、永続性を考えたら、運動も生涯必要なことだから、節制対策の最初からこれも組み入れておく方がいいのかも知れない。

5-3-5. 葛藤・自制・克己

節制では、理性と感性の葛藤が生じる。快楽享受を好きなだけしたいという食や性の感性的欲求を理性は制限して、個と全体（社会）の健全な生にかなうものにと抑制していく。美味しいものは飽食したいし、肥満は避けたいしと、感性（食欲）と理性の非両立の望みに悩むことになり、両方の間での葛藤となる。その葛藤を受け止めつつ理性は、節制において穏和な解決をはかる。節制する理性は、適正な限度までは快楽の欲求を満たし、それ以上は禁じる。性欲では禁じるのは逸脱だけである。節制において無理のない自制がなり、健やかな克己が実を結ぶこととなる。

5-3-5-1. 節制での克己には、過激な撲滅と、穏和な抑制がある

ギャンブルや麻薬では、自分の快楽欲求を過激に撲滅するのが節制の一般であろう。欲求撲滅で生は健やかさを取り戻す。だが、食の場合、食欲は本来的には生を維持する大切なもので、抑制がいるのは、それが過度になったところのみである。性の欲求の撲滅は、個体の生には悪影響を与えないかもしれないが、人類の存続をあやうくする。理性は、食や性の感性的欲求では、過度・逸脱となる部分のみを撲滅する。節度のある食欲・性欲であれば、なんら気にすることなく十分に快楽を堪能できるような、穏和な抑制である。

5-3-5-2. 自制・克己の精神の希薄なひと

「口が卑しい」ということがある。おいしいものに意地汚く貪欲ということである。動物は食べ物には卑しい。この動物的自然をひとは超越し、これを理性で制御できる。快楽（美味）享受への自制は、動物としての己に克って、ひとを人らしく高尚にする。

「下半身がだらしない」ひともある。性欲の発現では、その社会の性秩序を厳守する必要がある。「殺すな、姦淫するな」は古代からの戒めである。これらは時に激しい衝動になるが、社会と自他の安寧のために、みんな、夢と現実を峻別し、逸脱を自制してきた。不倫等の性的逸脱は、100%身勝手によることで、殺人とちがいが容認できる例外はない。

5-3-6. 節制における忍耐の持続、持続の忍耐

節制は、毎日繰返される食と性の欲求への日々の対応となる。食の節制での体重（肥満）の減量など、節制の意志を放棄すると、たちまちに肥満が復活する。欲求抑制（の辛苦）への我慢・忍耐を続けること、そして、節制をどこまでもあきらめずに続けるという、持

続の忍耐、辛抱が必要である。節制の忍耐は、快樂（プラス）抑制の忍耐であり、傷害（マイナス）への苦痛の忍耐とちがって、余裕があり、困難の度は低い方であろう。その忍耐ができないようでは情けないことである。節制の忍耐では、慣れてくると、抑制なしで適正な、無欲な状態ができあがる。そうなると、節制も忍耐も無用となる。

5-3-6-1. 忍耐できる程度は、目指すものや賞罰によって大きく異なってくる

忍耐は、自分の心身の辛苦に耐える。どの程度耐えられるかは、自身の覚悟しだいというところがある。忍耐の目的や動機、賞罰は忍耐力を大きくも小さくもする。肥満は格好が悪いからという程度の動機で節制するのと、肥満すると受験資格を失うというのとでは、節制（忍耐）への意欲は異なってくる。糖尿病を治す目的とする節食と時流とする節食は同じではありえない。殺人は、死刑を覚悟のことがあるが、不倫・買春が死刑なら、どんな身勝手な者でもこれを節制(忍耐) するに違いない。

5-3-6-2. 節食の忍耐での身近な賞罰

減量では体重を日々計るが、体重の計測は節制の忍耐をはげます。節制できていたら翌日の体重は減量して褒美が与えられるのである。過食したらその翌日は体重が増加しているという罰も加えられる。

食の場合、食べる快樂自体が節制の忍耐への賞罰となる。節制の我慢ができて減量できている日は褒美に好物を用意すれば、はげみとなろう。ペットのしつけと同じである。ペットとちがい、自画自賛であり、罰の食事も可能である。節制（忍耐）できてない日は、いつもより粗食にすればよい。

5-3-7. 「禁欲」と「欲求充足」の支え合い

美味は過食になるから抑制がいる。他方で、美味は、よい栄養のあるしるしであり摂取の必要もある。その禁欲と欲求の充足をともに満たすことができる。禁欲は、欲求充足の快樂を大きくし、欲求充足は、禁欲を耐えやすくする。一日という単位となるところで、この禁欲と快樂享受の両方を満たせば、節制は、あまり無理がなく長く続けられることとなる。

性欲の節制も同様で、夫婦間以外では全面禁止であるが、夫婦間では大いに淫し乱れたらいいのである（節制は、出産時などの例外を除いて、性欲自体は抑制しない。不倫等への逸脱を禁じるだけである）。

5-3-7-1. 欲求に別の欲求をぶつける

禁煙中は、口にたばこをもっていく代わりに、ガムや飴を口にしてごまかす。甘い果物類がいけない場合、野菜類で、トマトとか胡瓜といったものでなんとかなる。たばこの代わりにガムとちがって、一応は欲求をおさめることができる。

遊びに夢中になれば、食欲旺盛な者でも食のことを忘れる。性欲は、ときに長期的に別の欲求がこれを忘れさせる。仕事や研究に没頭する状態では、性的逸脱の身勝手を妄想するどころか、性欲自体が消える。

5-3-7-2. 多方面に楽しみをもてば、食・性等の快樂への執着はやむ

辛い生の慰安として、確実に得られる飲食等の快樂がときに利用される。だが、過度にのめり込んだのでは、自他に問題がでてくる。人間的な他の種々の営みを快適なものにできることが必要となろう。芸術とかスポーツはそういった楽しみとなる。発明や研究活動も夢中になれるものであろう。仕事も、熱中し生きがいのあるものにと自身で工夫するこ

とができるかも知れない。

5-3-8. 食欲・性欲の昇華、高度化

性的欲求は、生理的な充足だけでは満たされない。失恋は自慰では自慰できない。ひとの性欲は、繊細な社会的欲求となり、高度の精神文化のもとに展開されている。一層高度化しては、恋愛文学となり愛の歌となって、性欲は高尚・高貴に華ひらき昇華される。

食の場合は、絵に描いた餅では満たされない。実際に食べるということを抜きにしたものでは満足はできない。食欲を尊重し、かつ節制のきいた食の様式として、精神的に高度化した懐石、精進料理（僧堂の粗食）のようなものがある。

5-3-9. 理性存在としての尊厳を自覚した節制でありたい

ひとの尊厳は、うちなる自然感性（食欲や性欲等）を理性が制御できることにあるだけではない。自分の周囲に広がる大自然をも合理的に制御できての理性的尊厳である。自然の資源を浪費しこれを枯渇させるまでにいまの人類はなっている。地球にとって貪欲で快楽主義的な寄生虫にとどまっていたはならない。尊厳をもつ人間には、環境と共に清清しく生き、慎ましく、無欲であることが求められているのではないか。

〔完〕

* 本『節制論（講義ノート）』は、広島大学大学院文学研究科の倫理思想史の演習で若干考察し、主として福山平成大学の倫理学や道德教育の講義(2008, 09, 10年)で概説したものを踏まえて、ウェブ(<http://blog.goo.ne.jp/kondoyoshiki/>等)で2010～16年にかけて断続的に連載したものをまとめたノートである。