

私の心を強く打つのはアリストテレスの幸福論だ。

この哲学者はおよそ2400年前の人だから、この論旨は素朴であり明快である。

彼は幸福に生きる形は3つあるとした。

第一は「楽しく満足して生きる形」

第二は「責任ある市民として生きる形」

第三は「哲学者、科学者として生きる形」である。

普通の場合、哲学者とは哲学で飯を食う人、科学者とは科学で飯を食う人のことだが、

哲学者とは語源的にみれば「思索を愛する人」

科学者とは素朴に考えれば「真理を愛する人」をいう。

思索……条理を立てて深く考えること

条理……すじみち・モノの道理

自然科学が自然界を支配する法則を実証的に捕らえようとするのに対し、

哲学は人間界や世界に対する主観的な見方を確立しようとする。

自然科学が一つの法則を見つけようとするのに対し、哲学はいくつもの見方を許容するが論理を貫徹する点は同じである。

その意味におい両者は学問の双壁となり両輪となっている。

自然科学の性格のなかには、合理主義があり客観主義がある。

それは因襲に厳しく、迷信やごまかしを許さない。ここに啓蒙思想の精神があった。

西欧における近代・現代の基盤はここにあると言ってよい。

我々がこれを無視することは、現代人の資格を欠くことになる。

近代合理主義のデメリットを指摘する人がいることは確かである。その根拠に否定しえないもののあることも確かである。しかし、こと科学に関する限り、科学の領域の理論に関するかぎり、合理主義の貫徹は美德なのだ。

合理的に自分の体と付き合うことを健康自主管理と言う。

クロレラがいいと言われればクロレラに飛びつき、キチンキトサンがいいと言われればキチンキトサンに

アロエがいいプロポリスがいいベータカロチンがいいと言われれば、時を移さずそれにとびつく。

これが人情だと言えればそれまでだが、こういうのを合理的だと言う人はいないはずである。

なぜならそこには論理的根拠がないからである。科学がないからである。

真理を愛するのが科学だと言うことは前にも書いた。

逆に言えば、科学を知らなければ真理を愛することはできないのである。

科学はごまかしがきかない。身体の問題、健康の問題はごまかしがきかない。
それは科学の問題だからである。

一般市民の頭を科学に誘うための有効な手段の一つは、
科学の方法を用いた健康管理の書物だとずっと考えてきた。

科学書や哲学書を読もう。それが大脳新皮質を鍛える最高の方法だ。

鍛練されていない脳には、利害の判断はできても真偽の判断はできない。
真偽の判断のできない脳は、容易にニセモノに引っかかる。

何を経験し、学び、どんな情報をニューロン(脳神経)にインプットしたかということが
人間の行動を決定する。

本当の意味で「考える」というのは、選択ではなくて理論過程のことである。
理論とは、きちんと定義された言葉を、緊張関係をたどって繋いでゆくことだ。
これに対して「選択」は一般に「どちらが有利か」という基準に従って行われる。

以上は恩師・故三石巖先生の本数冊から抜粋したものです。

今年も100年たっても価値があり、考えるに値する健康管理・回復の情報、
科学的な情報をお伝えしたいと考えています。

大脳皮質の鍛練（頭のジョギング）の場＝情報提供の場としての勉強会も毎月予定しています。
