

## 純粹倫理の基本的な実践

純粹倫理とは「守れば必ず幸福になる生活法則」です。

そして「実践してみれば誰でも納得できる生活法則」です。

実践とは「身をもって行うこと（躬行＝きむこう）、行動に移すこと」です。実践を深め、お互いを高めあいましょ。

### 一、早起きをし、目が覚めたらサッと起きる

この「朝起き」に限らず、気づいたことをサッと的確に処理する。

### 一、明るく朝のあいさつを交わす

家庭や職場で、心を込めて明るく朝のあいさつをする。

### 一、元気よく返事をする

相手の呼びかけに対して、明るく元気よく「ハイッ」と返事をする。

### 一、親を喜ばせる

どうしたら親が喜ぶかを、具体的に考え、実行する。

### 一、家族の話をしっかりと聴く

配偶者や子ども、親の話に耳を傾け、心を込めて聴く。

### 一、亡き家族や祖先に、朝夕のあいさつ（感謝と誓い）をする

お墓が近くになれば、週に一度とかのお墓参の実践もお薦めします。

### 一、物（道具や機械）に対する実践

使う時や使い終わった時、感謝の礼式をとる。使ったら手入れを怠らない。

☆どういっ物を対象にするかを特定することをお薦めしたい。

### 一、金銭に対する実践

無駄に使わない。ケチケチしない。期日までに支払う。妥協なく請求。大切に扱う。

### 一、きちんと後始末をする

始末すべきことを先延ばしせず、速やかに片づける。

### 一、感謝の清掃をする

家の中や室内を整理整頓し、きちんと掃除をして、身辺を美しく保つ。

（公共のある場所を毎日、時間を決めてせいそうするのもいい実践）

### 一、心配しない

クヨクヨと先のことを考えて憂えず、結果を気にし過ぎず、今すべきことに全力で取り組む。

### 一、プラス言葉を使う

感謝やねぎらいの言葉、ほめ言葉を積極的に口にし、人の悪口・かげ口・不平不満を出さない。

### 一、いやがらず喜んで受ける

どんなに嫌なこと、困った状況が起きても、「これがいい！」と肯定し、喜んで対処する。

### 一、自然への感謝

太陽、水、火、空気・・・大自然の恵みに感謝の心を深め、その礼式をとる。

（たとえば毎朝太陽を拝する。洗面の時に水に一礼する。等々）