

正法眼蔵随聞記

仏道修行をする者は、まず心を調べ、その動きを押ししずめてしまえば、身を捨てることも世を捨てることも、たやすいことである。ところがそれができなくて、物を言うにつけても動作の仕方につけてもただ人目ばかりを考えている。このことは悪事であるから人が見て悪く思うであろうと思ってしなかったり、自分がこの事をしたならば、人はいかにも自分が仏法者だと思おうであろうと考えて、何かにつけてよい事をしようとするが、それもやはり世情である。そうかといって、また好き勝手に自分の気持ちに任せて悪いことをするのは全くの悪人である結局のところ悪心も忘れ、自分の身をも忘れて、ただ、ひたすらに仏法のためにすべきである。個々のことについては起こってくる事に応じて気をつけるべきである。

道にはいったばかりの修行者は、まず世情で考えても、人情で考えてもよいから、悪事はしないようにし、善事を身をもって行ってゆくのが、とりもなおさず身も心も捨てることになるのである。

(随 3-1)

ちょっと長くなりましたが、要約すると

「悪いことはせず、良いことだけをするように心がけなさい。」

ということですね。3歳の子供でも分かることですが、実行するのは80歳の大人でも難しいとも言われています。