

習氣怎麼個斷法？我們必須要講求方法，當然最有效果的方法，是把我們的生活行為、待人接物，我們錄成錄像帶，然後回來自己看看，這是個好辦法。可是沒有人幫你去錄，於是我們想到古人，古人用什麼方法？天天對鏡子，當你心裡有喜怒哀樂的時候，你用鏡子照照自己，看看自己那副德相，這就能省悟過來。其實只要自己留意，自己肯用心，我們在日常生活當中看別人；看自己看不到，看別人，別人就是我們一面鏡子。我們看到人家顏色、表情、語氣不善的時候，我們又做何感想？回過頭來想想自己，對待別人是不是這個樣子。夫子跟我們講：「三人行，必有吾師」，你看看善人的樣子，不善人的樣子，只要自己肯留意，就知道改過，就會在日常生活當中點點滴滴，都會很用心的去學習。