

19、慣性反應

外面的環境是一個好機會給你看清楚你的慣性反應 (habitual reaction) 。你的慣性反應是你以前的經驗累積而來，它不是真實的，不是實在的，只是你習慣了如此的反應而已。當你看到它，知道它出來，你便可以不跟它走，你可以不去反應，事情發生便讓它發生，反正你管也管不了 – It is what it is. 。只要心在當下去接受它，不要慣性的去反應，你便沒有情緒，也沒有憤怒，讓事情完成它自己的業便會過去了，不要被慣性反應帶着走。