

「嗶.嗶嗶嗶……」鬧鐘才響，我馬上醒來。

按掉鬧鐘，看看周圍還在睡覺的室友，很高興自己又是寢室中最早起的，4點50分，我得小心翼翼地起身、摺被，以免震動這老舊的雙層床，發出聲響，吵到還在睡夢中的室友。

到廁所梳洗時，竟見隔壁寢室的雅晶正在刷牙，「怎麼可能？她怎麼可能早起？」我緩慢地擠著牙膏，心想：「一定是要出去玩，才會如此早起。」見著雅晶刷洗畢，抓起腳邊的背包走出去，我哼了一聲：「早起是為了去玩，有什麼用呢？一點兒也不精進，都大四了，這樣子怎麼跟別人拚研究所呢？……」如此罵時，有種痛快的感覺，但同時也覺察到胃緊繃起來了，隱隱作痛。為何身心會有此反應呢？我感到好奇，很想了解這是怎麼一回事。

我收起牙刷，走回床上靜坐，靜靜觀察、思惟。罵雅晶「早起是為了去玩，有何用？」時，心中有痛快感，這在說明什麼呢？「不精進的人應該被罵、被踩扁，瞧不起她是應該的。」但緊接著胃的不舒服、緊繃，也表達著：「我要努力早起，我要撐起我自己，勇猛精進，否則我也會被別人瞧不起！」於此，我猛然驚覺早起時小心翼翼的背後，不是因為好心要讓室友好睡，而是擔心她們也早起用功，那我就失去第一名早起的寶座囉！

星期六回寺誦《金剛經》，在「無我相、無人相、無眾生相、無壽者相」的一次次洗禮下，我看清自己深深執取著精進的相狀，認為精進=早起、不能去玩、認真讀書……，我努力做到這些，也用此要求別人，能做到這些才是精進的人，精進的人才是有價值的，我也努力成為精進的人來成就「我」。

閣上經本，我對「人一定要精進用功」的執取一層層地鬆開來，身心也慢慢輕鬆起來。「凡所有相皆是虛妄，若見諸相非相，即見如來。」的經文仍在腦中縈繞，我願：學著在每個當下善觀自他因緣，學著調整自己的身心與步伐，讓自己放鬆又自在地向前邁進！