

# 出家—— 人生學佛之路的轉折點

● 戒月法師  
台大農曦社社友

寫這篇文章時，內心其實充滿慚愧。自己學識有限，只能發願未來更加努力學習，不辜負上師和三寶的恩德與慈悲。

今年我31歲，正式向上師——喇嘛滇津多傑請求出家戒，成為藏傳佛教的出家人。對我來說，出家不是什麼悲壯或突然的決定，而是在修行的過程中，自然而然產生的選擇。以前也會想，爸媽會不會因此難過？但細想之後覺得，他們真正抗拒的，可能是對出家的刻板印象——拋家棄子，從此離家斷絕往來。其實我也曾跟媽媽說過，出家後還是可以回家探望。雖然一開始爸媽也許會不太適應，但時間久了，慢慢調整，也就習慣了。有趣的是，他們後來看起來並沒有特別難過，原本沒有宗教信仰的他們，反而是以一種慎重的態度來看待出家這件事。

受戒後，像是在心裡立下了一個重要的決心：為了修行，願意放下許多不必要的雜事。這樣的心態，也讓修行的

戒月法師

品質慢慢有所改變。穿上僧袍，更會提醒自己，要注意言行舉止，不讓人對僧人或佛教留下不好的印象。若能讓人透過我們而對佛法產生信心，也算是在他人心中種下了一顆解脫的種子。

其實修行是每個人都需要的，不分宗教信仰。現代生活節奏快、壓力大，如果能學習一些禪修方法，很多煩惱和負面情緒會大大減少。如果能相信因果、心懷善念、常替他人著想，並過著知足的生活，幸福感自然會提昇。如果越來越多的人都能這樣生活，不只是每個人更幸福，整個社會也會更穩定，天災人禍也會相對減少。

我相信，佛法的學習與實踐，是讓自己和他人真正快樂的道路。這樣的信念，也成為我努力修行的動力。我深信，帶著一顆善良的心，願意幫助他人，努力學習、精進修行、善待他人，就是這一生最重要的事情。🌀