

## 如何走出感情的陰霾 — 聖嚴法師

我認識一對戀愛中的情侶，最近分手了，他們交往了三年，兩家的來往也很熱絡，原本看起來不可能分手的，但最近一下子就分道揚鑣了。原來是有一位男性朋友和他們很要好，常常做他們的中間人，在他們吵架時幫忙調解，三人總是同進同出。

相處久了，女孩反而跟這男孩成為一對。因為她和交往三年的男友常常為了小事鬥嘴，女孩總會跟另外一個男孩訴苦，那個男孩就會安慰她、鼓勵她，於是女孩認為這一個男孩比較好，而且兩人從未吵過架。原本那位男朋友分手後心情低落到幾乎要自殺，認為他的朋友很可惡，也後悔自己沒有事前預防。

主動拋棄人的一方，可能發現觀念上和舊情人不夠契合，遇上第三者出現，就覺得第三者比第一者要好，於是喜新厭舊。在他眼中只有新情人的優點，一旦和舊情人吵過幾次架、不順心意之後，就覺得舊情人很可惡，將熱戀時種種的好都拋諸腦後；只記得、甚至誇大可惡的部分，這樣一來兩人是無法有好的結局。

移情別戀的人，之後若再遇到同樣的問題，也可能會再一次移情別戀，因為他永遠在期待美好的另一半。

對於男女情感與兩人相處問題，不要太天真。不能只要求對方樣樣配合自己、照顧自己，而是雙方都要配合，相互照顧；不要將對方當成自己的分身，不期望對方百依百順。多一分關懷、愛護與照顧，少一分計較、管教與占有，衝突就會減少，這樣的感情才能持久彌新。

如果分手，剛開始一定是很痛苦的，有的人甚至會想乾脆出家了事，再也不願跳入火坑，其實這樣的情況並不適宜出家。失戀的人應該面對它、接受它、處理它、放下它，尤其一定要放下它，告訴自己這個失敗的經驗是一種成長，未來不要重蹈覆轍。對象還可以再找，沒有也沒關係，但千萬不要因為失戀而失落自己的一生，那就太愚蠢了。

—摘錄自法鼓文化《人間世》