

說 嗔 怒

紀果庵

我脾氣不好，常喜發怒，事後又必自悔，想着已是這樣大的中年人了，爲什麼如此暴躁，遇事不能忍耐，朋友也以此規誡。但天性是天性，雖然事後貽悔，事前終於不能自制。對於程子「克己足以治怒」一語殊爲慚愧。無怪佛經將貪嗔癡對衆生說法，大約這毛病也是古今中外一揆了。平時恒贊嘆顏子不遷怒一事，這好像頗有後世所說喜怒不形於色的樣子。固然，怒仍不免，可是能分清對像似乎就是很大的學問了。

然而喜怒不形於色的人究竟有無意思呢？我想應該是沒有的。整天一副冷冰冰的面孔，不然，便是「今天天氣……」的官腔，這種人有何趣味！說好聽是城府甚深，不好聽便是陰險狡詐。比笑裏藏刀口蜜腹劍相去幾何？或者尚不如脾氣怪僻或浮躁嗔妄如我者有點真實，容易應付。我讀曹禺的劇本，很怕原野中那個瞎老太太，唯恐自己遇到這種傢伙，在不知不覺之間狠狠的投下一刀，又如大仲馬被俠隱記中的密李狄，這女人有多麼讓人惴惴呢？我記得看書時嚇得澈夜夢魘。這類人都是不動聲色的，只把仇恨記在心裏。他們不是忍耐，而是爲了報復與傾陷玩弄假面具。因之，婁師德的唾面自乾固是可羞恥的忍受，即口不臧否人物的阮籍，若不是尙能爲青白眼，又有什麼可愛呢？我們對於現實的事和人，都是反對躁妄急切的，但是在歷史中却崇拜項羽型而反對劉邦型。此亦可知讀書與行爲是兩件事，「知行合一」一語必須打折扣的。先儒告訴我們克己制怒的工夫頗

多，但若果一一奉行，勢必變爲滿面陰險的列那狐。釋子的戒定慧不知若何，但看了戒律裏邊許多瑣屑的規定，也許對「安禪制毒龍」的事，非以種種的拘禁不可。佛爲何作獅子吼，傳燈錄云：「釋迦佛生時，一手指天，一手指地，作獅子吼，云：天上天下，唯我獨尊。」如此說了，則佛與「希特勒元首」亦小異大同矣。世有一等人，非用唯我獨尊的態度去對付他不可，這便是以殺止殺，我佛雖然慈悲，却是很得世法三昧，比起儒者一味抑制人的感情要好得多了。自然，對於貪嗔癡念還是認爲無益，可是也只用空觀說破，譬如罷：不是說女人不應當愛，而是教我們知道女人無可愛，愛了也是枉費；於嗔癡二念亦作如是觀。

這被壓抑了的嗔怒是不好的，一者可以變爲抑鬱而死，一者可以變作革命以及叛亂的導火線。古人對於不得其情也很避忌，但作政治工作的人却是站在個人的立場只許州官放火不許百姓點燈的多。天下所以多事，此未始非其一端，例如黃巢李自成等亦即因爲蓄積了不平。讀書太多的人雖沒有出息，不會造反，作錢江王韜那樣參謀也會有的。好比埋藏在深處的炸藥，如果不取出，終必有天爆發。看史記上所說曹沫唐且等人，雖然是匹夫之怒，天子也還表示讓步，這是很得體的辦法，不像現代只是一味用保鑣和衛隊團團圍住。事實上凡是叛亂都是革命，勝王敗寇，成敗論人的老道理在作祟罷了。文王一怒而安天下之民，這種「赫斯怒」的怒法，

後人看着似乎很偉大，但與李自成之起於陝西動機有何不同？或者村王之惡，不如是之甚，李自成的怒，尙是起於不平與疾苦，比之周民族的東侵，起於國勢膨脹者還合理些。按現代史學家的看法，此說也不得謂之矯情的。故無論匹夫，帝王，叛逆，寇黨，其怒均是齊一，且亦不應專門把責任加在「起事」的人身上，關於環境的真象，是要加一番揣想與推論的。

抑鬱的作用也不僅是肺病式的死亡，好像天上的水蒸氣鬱成了雲必會降雨的。世界有不少不朽的作品，都是由這牢騷抑鬱之氣造成的。我們要想語不驚人死不休，那不是倒在沙發上就可以想得到，而有待於驚人的遭遇於感慨。屈原等若是知制誥同平章事，說不定離騷一類的詩篇就消滅了。杜甫也受着朱門酒肉臭路有凍死骨的時代之賜。外洋文學不甚知道，可是托爾司泰，哥果里，莫泊桑，左拉，巴爾扎克等，均在胸中有多少憤怒不平之事，你看，托爾斯太不但寫小說罵馬當時的特權階級，并且自己就脫離了家庭去躬耕。巴爾扎克更飽吃人間苦痛。中國散文與小說，許多也產於憤世嫉俗，司馬遷若不受冤屈，項羽本紀也許不會寫的。施耐庵，金聖嘆，吳敬梓，李寶嘉，以及作金瓶梅的欣欣子，對社會與時代有不可言說的怒氣，他們從魯智深武松這些人身上取得滿足，從蔡太師，梁中書，西門慶身上取得發洩。這力量與造友革命毫無軒輊。假使我們對於社會不合理現象熟視無睹，除非我們也是順順接屁的應聲蟲，頌聖主義者，或低能兒。不然的話，此憤怒是我們的權利也是義務。在歷史和實錄及邸抄新聞上看不出來真實，而在不相干的小說散文詩歌裏領略一點滋味，魯迅先生詩所云，「怒向刀叢覓小詩，」真是很有哲理的話，不過我們却是要從小詩之中，看澈當時的刀光血影，爲更可憐耳。

美國的 Cannon 作的「痛苦，飢餓，忿怒的身體上的變化」一書，在商務也有譯本，可惜手頭沒有，不能參閱，藉此知道一點噴怒時生理上到底是怎麼一種變化，我想這該是有趣的研究。在我所有 Arthur T. Gates 的心理學大綱第七章情緒一段，講到少許憤怒的事。作者似乎非常反對這種急劇的情緒變化。以爲對於身體和工作效率都是有妨礙的。他說：據歷次試驗，惹怒的貓，吃下的東西，要停滯在胃裏，從三點鐘到六點鐘之久。在人類中，忿怒激動，憂愁和極端的快樂後，常常跟着厲害的消化滯礙。一個人發愁憂慮或就心過久時，常常會失去食慾，並減少體重。由肝發出來的血糖，不用爲肌肉的燃料時，一部分就由腎裏被分泌排泄，心臟和動脈，腎上腺和別的器官，遇了強烈的情緒，就會被迫去做過度的工作，牠們的生的總耗損，終久會變爲很有傷害的，至少許多人相信激動，就心，畏懼忿怒和生活上的激犯，可以使內臟的官能易於損壞。並且這些官能的病症或缺陷受了情緒的攪擾，就大加增劇。哈佛大學名譽退職校長愛略脫 (Charles W. Eliot) 過八十九歲生日，有人問他長壽的秘訣，據說他答道：我可以說，有一件事非常重要，即不問何時力持寧靜 (伍洗甫譯本一八一頁)。又同書一六七頁云：「畏懼和忿怒顯明的變化，在消化和同化官能裏，試用一貓，喂以含鉍的粥，鉍是一種不透光的物質，既喂之後，把牠放在螢光測驗器的幕前，胃的常態的有節拍的動作，可以明顯的看見。若是這貓被吠犬激怒，這些動作會大減少，實在牠們就會完全停止。在代表的實驗裏，一個被激怒的狗，不照平常分泌六十五至七十立方厘米胃汁，却只有不到九立方厘米，而且胃汁的性質也差了些。如此全消化過程，就不由正路而行。」這許多話都很有意思，尤其對於科學不大措意的我們

。我還沒有從事於實驗自己的便秘症是否由於常常犯脾氣，假定讓一個懂得心理與生理的人診斷，而又頗明白我的個性的話，這責任一定要「脾氣」去負了。關於脾，是否和氣忿有關係呢？這也不大清楚。但常常說犯怒氣的爲動肝火，由上所說，肝是的確受影響的了。至於影響到生理的正常狀態，我是有經驗的，並且任何人都有的，盛怒之下，吃不下飯去，全身都緊張起來，如在什麼螢光幕前來一照，也便有電影可看了。這樣的情緒會影響到工作效率，前書云：「在強烈的情緒像忿怒畏懼和激動下，粗蠻的力，不問增加多大，同時技巧判決和推理和學習上的效率却減少。被激的或發怒的棒球員瞎丟球。……如打拳，膂力固然不可少，但是生了氣，便不能維持向有的技巧。在高爾夫球網球和別的運動上，忿怒，煩惱，慌張和憂慮，都顯著的憤事。……有人以爲每天例行生活裏，那些很強的情緒，供給些衝動，好引起較大的成績。他們代表潛伏的勢能，祇釋放出來，故有大力。這種意念，很容易誤人。他們確能暫時增加肌肉力，我們也會見過，但是這是不可持久的。運動員若是被激，跑起四分之一哩米可以快些，但若未跑之前，老早就急躁得了不得，也許在未起首以前，先就力疲了一半。……美國劇學家和舞台經理大衛柏拉斯科(David Belasco)問道：若有一個演員，夜夜連着至於一星期，真正的感到漢姆列德(Hamlet)或奧賽維(Othello)或李耳(Lear)馬格里特(Margaret)皇后麥克白(Macbeth)夫人或朱力特(Juliet)等所有的情緒，將要變成怎樣呢？」此所云也很有用，對於求學或藝術。我們若請梅蘭芳博士，金少山，石揮，李麗華等人，來解答相似的問題，不是也很有味嗎？可惜演員大約都是要夸大的說自己怎樣動了實感的，不然觀衆便不滿意。而在舊劇中，

利用身段臉譜唱腔等等在形容忿怒及其他感情之激動，實在是很藝術的，不是這樣，也許演員更費力不討好。

可是我們要看的戲劇畢竟是項王在垓下慷慨悲歌虞姬自刎的那種涉於感情激動的一幕，我們願意看風波亭而怒髮沖冠，看茶花女摔了某貴族的鈔票而心中大快，然則在日常生活裏正需要感情的一弛之後必有一張。宇宙間的道理原是對等的，沒有緊張亦即沒有平靜也。所以我不反對忿怒，正因忿怒以後的平靜有更大的安息，激動以後的悔念有更真摯的澈悟或眼淚。而忿怒的發洩有更痛快的痛快。假使該當忿怒而不動氣，把激動的情緒硬壓下去，那就是「忍」，「忍是多麼不好受的事，雖然「小不忍則亂大謀」，并且「忍過事堪喜」但那熄止了火燄的願力不免使人蒙受更大的苦惱。苦竹雜記說此而取釋子之義，所引翻譯名義集辨六度法篇第四十四云：「屢提，此言安忍，法界次第云：秦言忍辱，內心能安忍外所辱境，故名忍辱。忍辱有二種：一者生忍，二者法忍。云何名生忍？生忍有二種，一於供養中能忍不著，則不生驕逸。二於嗔罵打害中能忍，則不生煩惱，是爲生忍。云何名法忍？法忍有二種，一者非心法，謂寒熱饑渴老病死等，二者心法，謂煩惱憂愁，疑，妬欲，驕慢，諸邪見等，菩薩於此二法能忍不動，是名法忍。」這樣，人生所要忍者不免過多，雖在今日，亦將有「忍無可忍」之勢。尤其是煩惱不過占諸所忍障之一障，似乎這一點不忍，也還是小不忍中之小者。況且，兩讓無不和之爭，我們隱忍精進，反而招來他人的錯誤估價，那便容易得不償失，世上本有一種專以打落水狗爲生的，對於雅量者加以無窮的進攻，不免太便宜了此輩。故我們即使不生煩惱，修菩薩戒，也還是要認認對方的來意，不能一概而論的。

諸曠怒心中，最不可忍者，乃是中了自己的友好乃至所親的暗箭這回事，經歷稍多的人都會有此苦惱罷。魯迅書簡第七十頁致楊霽雲函云：「叭兒之類，是不足懼的。最可怕的確是口是心非的所謂『戰友』因爲防不勝防。……爲了防後方，我就得橫站，不能正對敵人，而且瞻前顧後「格外費力。」又曾比喻受了自己的戰友的暗箭，好像森林中受傷的鹿，必須自己在無人處詆淨了血，紮好傷口，然後走出來鬥爭。人類真是了不得的醜惡，譬如曹無傷項伯一類的偉人到處皆有，防不勝防。像我在文字裏常喜引用的戰國策上的故事所謂，在我願其誓人，在人願其從我，大約是人類高級文化與社會行動之表現，於是不等自己的戰友投降，先有對方金錢勢力來作釣餌。這是可怕的「試探，」耶穌也沒有方法制止的。從正面爭鬥必須用血的犧牲，這樣一來，陰平偷渡，不知不覺之間旌旗業已變色，漢人盡作楚歌。發明這方法的可謂聰明。而且，要想攻擊某一個人，當然只有他的親信最清楚，說出來最有力量。輿論是只怨這首領叛親離而不會怪叛變者忘恩負義的。用此方弋獲富貴是最方便法門，不用本領，不用才識，只須把人格的分量輕輕的一低，或者，也許並不會低，說低，也不過書生的看法而已。在此種情形下，曠怒者却又不能破口大罵，因爲打擊者並非正面敵人，好利害的心腹之患！除非佛法無邊，一切衆生誓願度，我想這該是不可容忍的，忿恨。故沛公雖然不爲我所喜，史記所記「主軍，立誅殺曹無傷」倒很痛快。

懷才不遇，與曳裾王門不移情，乃亦曠怒原因之一。不過這又有一種看法，便是得失之感太深。陶公所以千古，比起李白的牢騷實有高遠處。我們不大高興韓退之，十九因爲他有那麼多拍馬屁的信，即杜甫的奉贈哥

舒開府之類也大可不作。那麼，這便轉成躁進與恬淡之分別。李越縵日記每於下第時必大罵一通，總是說一生也不再入場屋了等等，可是到了丑未辰戌，考籃又整理起來。終於給他殿試過了，才把牢騷發盡，這總也是人之恒情，可是看了不能舒服，所以關於這種曠怒我是以爲不發的好。不比其他屬於精神與正義的屈辱，使人非挺身而鬥不可。未嘗不可以這樣說，對於功名得失關懷的人，正義感或者可以打一點折扣，譬如周傳儒魏藻德和瀛瀛道兩相公，亦即可以爲顯例矣。於是想起了像作了要人們「承宣吏」的那種面孔，有錢便笑，無錢便怒，其歸趨與此，不大可同觀乎？現代的風氣是表面上作得硬繃繃，骨子裏如脂如革，這種曠怒與不曠怒都無是處。高僧傳紀鳩摩羅什大師與覺賢大師同在姚秦長安說法，羅什享用據於王者，連皇帝饋送的美女也接受的，他說，譬如污泥，生白蓮華，所取蓮華，非取污泥，對於這個講法，我老以爲不可盡信。果然他的弟子與專講精持戒律的覺賢不能相和，造作罪名，一日之間，把覺賢逼得踰牆而走，遠至廬山，來依遠公（慧遠）。覺賢雖然不曠不怒，可是我們難免有同情的意思，而且這才知道修菩薩戒的人也是難逃世法，白蓮華到底要與泥汚相株連的。在這種機遇，我以爲覺賢可以作獅子吼了，可是他用了「法忍」的工夫，真是偉大。

佛法所云諸嗔，無計算，新華嚴云：「貪行多者二萬一千，嗔行多者二萬一千，癡行多者二萬一千，等分者行二萬一千，了知如是，悉是虛妄。」這還了得！翻譯名義集煩惱感業篇第五十六云：

「提脾沙，此言嗔恚，恚，怒恨也。禪門明三種嗔：一非理嗔，他不來惱，而自生嗔。二，順理嗔，外人來惱，爾乃生嗔。……三，諍訟嗔，

著己之法謂是，在他之法言非，由茲不順，而生覺惱。」此所云却很扼要，比我們想得周至得多。關於非理嘖，止觀云：「如諸蠕動，實不推理，而舉嫩張著，怒目自大，底下凡劣，何嘗執見，行住坐臥，恒起我心，此是慢我」世上如此之人，亦復不少，就是我們自家，大體也很有類此的笑話勾踐之所以式怒蛙，蓋怒蛙尚非屬於慢我者也，百喻經說人喜嘖嘖云：「過去有人，共多人衆，生於屋中，敷一外人，德行極好，唯有二過，一者喜嘖，二者作事倉卒。爾時此人，過在門外，聞作是語，便生嘖恚。即入其屋，擒彼道已愚惡之人，以手打撲。傍人問言，何故打也？我會何時，喜嘖倉卒之？而此人者，道我願喜嘖恚，作事倉促，是故打之。傍人語言，汝今喜嘖倉卒相，即時現驗，云何諱之？……」此境試思，我輩有也

無有，然則第二種嘖，所謂順理者，如果分辨不清，亦即可以成爲非理，猶之狙公賦芋，朝三暮四不如朝四暮三也。可是如前所云，於順理證訟二者，無論怎樣，我認爲嘖是要的，或許我是鈍根，未能破除我障之故乎？我執爲苦惱之源，不是不知，但是破除，非常困難。佛家稱此，謂之見惑。爲了破此見惑，我會把讀書的地方名爲「不執室」，並曾在不執室雜記的前面寫一小序云：「憶大乘起信論云：無遣曰真，無位曰如，無遣則不被執於人，無住則不被執於己。人已兩忘，斯得自在，青年好奇，嘗以無遣名齋，貪嗔癡念，一未革除，何有於此！今日思之，殆等夢囈。中歲衰業，所更已多，劫火不息，此生轉煩，欲其無遣無位，更焉可得！特無眼耳鼻舌身意，無色聲香味觸法，其柄仍操之自我。昔人詩云：「柴米油鹽醬醋茶，般般都在別人家，我也一些愁不得，且釀明月種梅花。」蓋有所執而不執，則亦不足爲我煩矣。余性下急，輒大憤恚，而又善忘，

旋得愉樂。安念悔念，展轉環生，無所斷制，一至於此，雖然喜怒不形於外，其必有所礙於中，歐陽公所謂百憂感其心，萬事勞其形，宜其溼然丹者爲檣木，黢然黑者爲星星」是感心之苦，不更甚邪？若余之茹吐自如，不以停滯，事過境遷，如無此事此境，無憶無夢，亦無思無患，雖不得上，可稱得中。」這阿Q式的意見，至今不變。因此，說是不執，實際乃是非執不可的了。有識之士，必付一笑。

亂世之人，多有逃避，即此便成罪狀。別人怒我，我亦怒人，不能像古聖人之不遷，或者佩起章來，乃嗒嗒嚇嚇，作爲此文，雖然不是像百喻經中的凡夫那樣，亂發脾氣，但其爲毫無意義，則咎所難辭者也。

五月廿七日於蕪軒

最新開幕 太平書局

上海福州路三四二號 電話九四九一五

現代散文隨筆選	周作人等著	一五〇元
兩都集	紀果庵著	一二〇元
短篇小說集	秦瘦鷗著	八十元
風土小記	予且著	一百元
懷鄉記	文載道著	一二〇元
夜珠集	柳雨生著	一百元
牛骨集	譚正鑿著	一二〇元
人生悲喜劇	陶晶孫著	一百元
文藝論叢	令狐原圖著	一百元
發	丁諦著	一百元
藝	路易士著	六十元
論	楊之華著	一百元

文藝月刊 風雨談 名家作如林 風雨談出版社印 ● 上海太平書局總經售