

## 小確幸的 Powerless——活著就要鬥爭的政治學

奴隸類型的生活方式，第二個特性就是愛貪小便宜、享受小確幸，以微小的快樂來麻醉自己，使自己忘記大煩惱。他們為什麼不愛大便宜、大確幸？是他們太謙虛，野心太小嗎？不是，很簡單的原因在於想要大便宜、大確幸，就需要強大的 Power、必須克服更大的 Suffer，而他們不願也不敢選擇！

人的內心世界可以分成兩種類型：一種是主人型，一種是奴隸型。主人型是哪種人呢？就是不斷地讓自己「自我再演化」的人，也就是說，一個不斷地讓自己升格再升格的人。這種人不論從事任何行業，他永遠居於領先地位，因為他不願意落在別人後面。自我再演化的邏輯就是按著黑格爾不斷正反合的辯證發展，也是人類生存本身持續不斷的「Suffer—Struggle—Superiority」的流程，這就是主人型人物所信奉的法則。

反之，奴隸型的人也會 Suffer 與 Struggle，不同的是，他的目的是有限的，換言之，只是為了求生存，而這其實比較接近動物本能，動物為了生存也會 Suffer 跟 Struggle。舉例來說，有種人很努力賺錢，銀行存款越來越多，但是在人跟人之間的關係上，他不在乎你稱讚或毀謗他，他小氣刻薄，但是自認為無求於人，這樣的人真的快樂嗎？天曉得！但是他的生存目的達到了。

我認識一個財主，據說身價超過十億，住在我家附近。有一天，我親耳聽他證實他在美國聖地牙哥擁有一家快五十間房間的摩鐵。光那家摩鐵，他一個月就可以賺到近兩百萬臺幣。這個人的妻兒老小都住美國，自己在臺灣獨居，活不到六十歲就死了，鄰居都說是因為營養不良，因為他每天只吃五十元以下的便當，甚至三十五元更好，過年過節也只不過加碼吃個百元快炒。他老兄騎的腳踏車破破爛爛的，但他認為這樣就足夠使用，不在乎你稱讚或毀謗他。他沒有優越感，我不相信他快樂，他只是在生存而已。他這麼小氣，我也不認為他的太太小孩會愛他，這真的是一種很奇怪的生存方式。我認為，他就是屬於奴隸類型的人。

一個人過著奴隸類型的生活，表示他選擇了奴隸型生命模式，他只求生存，不會為了追求優越來鬥爭。選擇逃避優越並不代表無法生存，只代表他面對生命力升格的挑戰時，選擇了投降，而投降只會導致哀傷，哀傷就是一種 Suffer！面對又要投降、又不想 Suffer 和哀傷的困境時，尼采認為奴隸型的生活方式會呈現出三個特性，用以壓制或轉移他們的 Suffer。

### 奴隸型生活的三個特性

第一個特性是勤勞，但是勤勞的內容只是一直重複，內容本身則毫無改進之處，尼

采稱之為 **mechanical activity**，也就是「機械性活動」。有些人，尤其公務員，上班上久了，最不喜歡變動，因為變動就要重新學習。例如電腦化時代來了，需要學電腦，他們覺得太辛苦，就說不幹了。我以前當兵的時候，陸軍總司令郝柏村覺得軍人的腳力不行，走不到幾公里就東倒西歪，就下了一個命令，把帆布袋做成了條狀的沙包，讓軍人綁在小腿走路。因為很重，很多人走得舉步維艱，但一把沙包拿掉，頓覺身輕如燕。當時部隊裡面罵聲不絕，直說莫名其妙，打仗是靠槍，又不是靠腿力。可以想見一般人連綁個沙包增強腿力都不願意了，更別說要叫他整套作業電腦化。

改革先要 **Suffer**，很多東西要重新調適，但是當一個人已經習慣於「機械性活動」，一直重複所做的事，他做得輕鬆愉快，當然拒絕進步。再舉一例，美國外交部門也是一樣，國務院早就習慣一中政策，把中國視為大老婆，臺灣就是小三，這都是他們很習慣的思維模式了。然而，當川普總統上臺後突然要檢討一中政策，你知道嗎？這樣一來，國務院就會有人失業了。不要以為美國國務院很嚇人，其實全世界的公務員大都是奴隸類型的人！這些人一旦進入公務員機關裡，侯門一入深似海，就把「機械性活動」當成自己唯一的生活方式。他害怕改變，拒絕學習，因為學習就要忍受痛苦。

貪圖小確幸，害你不敢追求大快樂！

關於奴隸類型的生活方式，第二個特性就是愛貪小便宜、享受小確幸，以微小的快樂來麻醉自己，使自己忘記大煩惱。他們為什麼不愛大便宜、大確幸？是他們太謙虛，野心太小嗎？不是，很簡單的原因在於想要大便宜、大確幸，就需要強大的 **Power**，必須克服更大的 **Suffer**，而他們不願也不敢選擇！

我在臺大有一位女學生，外型亮麗，成績不錯，還在念書就參加服裝走秀，是校園男生流口水的目標。有次一位男學生拜託我介紹他們認識，我罵他太膽小無用，為何不去直接認識她？小男生終於鼓起勇氣自薦，女生一聽到他是我學生，也就大方和他來往。幾個月後，我在椰林大道巧遇那位女學生，她卻和另一位男生並肩而行，而且狀極親密。她說：「老師，我們可否私下講幾句話？」然後把我拉到旁邊告訴我：「對不起，我覺得和某某個性不太合適，不過還是要謝謝老師給我們機會認識……」也沒有多說分手原因。不久之後，那位男生跑來找我，垂頭喪氣地說：「我怎麼死的都不知道，明明好好地卻告訴我個性不合，宣布不再來往……」我細問之後才知道原因所在，原來是因為女生嫌他是「小確幸的料」，拒絕深入交往。據男生描述，有次女生很認真地問他：「假設我們將來結婚，你要如何疼愛我？」男生回答：「我也不貪心，只想當個上班族，領著不錯的薪水，除了買房子，每週至少兩次帶妳去好餐廳吃飯，每個月買幾件衣服，每年至少兩次出國旅遊……」女生聽完不發一語，次日宣布斷交。

當時我立即告訴那位同學：「你不是輸在誠意與愛不夠，而是輸在道不同不相為謀，她認為你是奴隸類型，而她顯然拒絕與你同類！」

年輕人談情說愛，本來就是與現實脫節的，追求者不是在提供現在的條件，而是提供理想與夢想，並邀請對方共同實現，這就是為何校園戀情被認為最美的原因。這個男生用小小的物質承諾企圖吸引女生，殊不知另外有位小開可以用更豪華的承諾（承諾甚至可以馬上兌現）來吸引對方。顯然，這個女生要的是「大確幸」，就算男生是吹牛求愛，她要的也是吹大牛。可憐那個男生，只敢吹小牛，根本沒有吹大牛的勇氣與格局，終於被女方定位為「奴隸類型」，當然求愛被拒。

假設有一個小孩對父親說：「我將來要努力賺錢，父親節買一架私人飛機給你……」無論父親相不相信，都一定很開心。如果小孩對父親說：「我將來要努力賺錢，父親節買一輛摩托車給你……」即使父親相信孩子一定做得到，但是難保沒有失望。怕變動、怕吃苦、怕野心、怕犯錯，只願意在安全的環境中做著一再重複的工作，這就是奴隸類型的生活方式。他們不敢追求大快樂的喜悅，只好靠著小快樂來麻醉自己，尼采稱之為「小娛解愁」(petty pleasure)。

每到年終尾牙，公司總會聚餐同樂，若是大公司，不但舉辦大型晚會，還提供各類摸彩獎品。哇！第一特獎是現金二十萬，第二特獎是五十吋電視一臺……你看臺下那些員工等待摸彩揭曉時，那種焦慮的期待和貪婪的眼神，那就是奴隸的特徵，他們在等待討小便宜啊！

有一個畢業的女學生告訴我她要離婚，問她為什麼？她說她實在無法忍受老公總是把辦公室剩下的泡咖啡的牛奶帶回來喝，都是再過一天就過期的。而且一天到晚收集餐廳的集點折價券、信用卡提供的優惠方案等……其實，這不是對錯問題，而是一個人對活著的態度與抉擇反映在生活細節上的問題。尼采會笑他太小氣：剩的牛奶應該留給員工喝，為何不立志開一家百貨公司呢？可是我告訴你，這種話，升斗小民是聽不進去的，能用則用，能省則省，有何不對？大多數的人都是這樣啊？舉個例子，突然放了一天颱風假，結果沒有颱風，多數人都好開心啊，好像占到大便宜。但仔細想想，放了一天颱風假結果沒有颱風，請問你在高興什麼？你的一天還不是浪費掉了？

美國有個退稅季，在報稅後的幾個星期之內會收到溢繳的稅金，有的人退幾百，有的人退幾千。那段期間，百貨公司總是客滿，因為大家都拿退稅的錢去血拚，彷彿那些錢是天下掉下來的橫財，但其實明明都是自己賺的血汗錢啊。我可以告訴各位，這些都是尼采所謂的奴隸類型。他們就是會一直需要這些小小的快樂，好藉此忘記大煩惱。所以當一個人對小快樂漫不在乎的時候，那他確實就有大煩惱，因為他想

追求的是大快樂。一個靠小確幸就滿足的人是不可能得到大快樂的。

## 人生不能靠別人取暖

奴隸生活的第三個特性就是熱愛成群結黨。成群結黨真的很爽，可以暫時忘記每一個人的短處然後互相吹捧。反過來說，一個人如果選擇單獨面對自己，有可能會整晚睡不著覺，為什麼？因為當他回顧過去、將來都一片茫然，現在也不知道該怎麼辦。那種 **Suffer** 是多數人害怕而想逃避的。對多數的凡夫俗子而言，一群人晚上先吃個飯、喝點小酒，再到 **KTV** 唱歌到兩三點，不是很爽嗎？成群結黨永遠是這些人忘憂解愁最好的方式。有人遭遇不幸，我們會打電話給他，問他是否需要我們陪伴，為什麼？因為想要幫助他忘憂，好像如此一來就可以解決他的不幸一樣。但其實沒有解決啊，只是暫時忘記，明天還是會來啊！於是我們又說明天再來陪你……這就是一群奴隸類型的人解決不幸的方式。

所以我常問人：「你朋友多不多？」如果對方說我朋友算一算五六十個沒問題，我會說，他是一個奴隸類型的凡人！理由為何？因為朋友多，表示你是成群結黨的類型，你不太可能有時間去體驗痛苦，因為朋友早就安慰了你，甚至幫助你解決了問題，反而讓你無法發揮生命力。尼采有一句名言：「當一個人學會愛他的敵人，恨他的朋友，他就可以開始往更高層次轉型。」這句話是什麼意思呢？因為你的朋友永遠縱容你，永遠讓你開心，永遠分擔你的 **Suffer**。如果沒有他們，你努力撐下去，本來是可以轉型的，因為他們，你不必撐了，當 **Suffer** 一消失，你難道不恨自己沒出息嗎？是朋友使你無法走向 **Superiority** 之路，所以朋友也就變得可恨了。《三國演義》的卷首詞是「是非成敗轉頭空，青山依舊在，幾度夕陽紅」，詞的結尾又說「古今多少事，都付笑談中」，我懷疑作者可能就是一個成群結黨、相互解悶、彼此消除 **Suffer** 的傢伙！尼采有一個嚴肅的笑話，他說，我們身為人類，看到猴子會感到尷尬和好笑，因為我們無法想像我們是猴子演變而來的。但是同理，有一種超越人類的人類（他指的是 **overman**，亦即「超人」，最優越的人），他看到我們，也會感到尷尬和好笑，因為他也無法想像他是從人類演變而來的。

## 走向優越之路

既然一般人大多屬於奴隸類型，只會追隨享受優越之人所創造的價值，那麼這些創造者是誰呢？這就是尼采所說的主人類型的人了。

主人類型的人了解生命力的來源不但是先天的，更重要的是後天的栽培，這種栽培的過程沒有止境，也就是說，生命力的發展是無限的。主人類型的人遵循 **Suffer—Struggle—Superiority** 的法則，逢山開路，遇水架橋，把遭遇困難的痛苦，以堅強不移的意志奮力鬥爭，終於克服困難，得到勝利的喜悅，那是一種優越感的

喜悅。

尼采的走向優越之路採用了黑格爾正反合的辯證發展法則，提出「現狀（being）—克服（overcoming）—蛻變（becoming）」三個轉換階段，分別以駱駝、獅子、嬰兒的不同本質來說明生命力發揮的程度。他有一句名言：「人之所以為人，就是應該克服自己。」一九六〇年代美國的民權運動領袖馬丁·路德·金恩也有一句名言「**We should overcome.**」，意思是「我們一定要克服」，其實就是抄尼采的。所以任何一個現狀，無論是人類，或任何生命的現狀，都只是一個存在的進行式。假設你現在是臺大學生，現在就是 **being a NTU student**，但你都沒有缺點要克服嗎？你有沒有 **Suffer** 呢？你每天都像三歲小孩般甜美地睡著嗎？你有沒有失眠過？你有沒有遺憾？為什麼不克服這個遺憾呢？一旦克服成功，成為新的人，就是蛻變，也可以稱為轉型。人就是要不斷蛻變，使之成為一種信仰。在歐洲近兩百年來，這種信仰不斷被宣揚與實踐，並與基督教的保守勢力抗衡，試想，基督教怎麼能贏得了它？

擴張的反面

不過，今天世界上所有的重大紛爭與災難，是由誰引起？也是歐美國家不斷的「現狀 | 克服 | 蛻變」過程引起的。歐美國家為了經濟發展與軍事擴張，克服了科技的障礙，卻帶來了環境的災難與政治的不穩。今天地球為什麼暖化？海洋為什麼這麼髒？難道是印度人隨地大小便造成的嗎？我們都知道，全球垃圾製造量最大的是哪國？是美國。汙染地球的總冠軍是誰？是美國。所以最後應該是誰要出來負責解決？是美國才對！可怕的是，最後毀滅地球的元兇，可能就是這些世界第一強國。而更可怕的是，最後留在地球苟延殘喘、民不聊生的，不會是他們，因為他們早就準備移民到另外一個星球去了。不過，我們不希望這就是人類的宿命，千萬不要讓這樣的惡性循環形成一股新的宿命論。

【Power 點點名 Q&A】他走了，也帶不走你的天堂

Q：我最近與交往三年多的男友分手了，真的很難過、很想念他，也很放不下，想問教授有沒有什麼方法，可以在最短的時間跳脫這些情緒？

A：這個問題很嚴重，妳跟他之間，有一點我很肯定，就是妳一定很喜歡他！如果不喜歡，是撐不了一千天的，連一天都已經很不得了了。可是，既然這麼喜歡，為什麼會分手呢？我現在以一個人與人之間相處的原理，來解釋這種情形，也不必知道在一起的細節狀況，因為人與人之間一旦有來往，就會涉及我的專業領域，也就是政治。

感情關係，講白一點，就是我給你、你給我，這就是交往。如果我送你一件禮物，

你並不一定要回送給我，但是如果你給了我一個收到後很喜悅的表情，並且說你好喜歡啊！那我就很高興了。為什麼呢？因為你喜歡，你的喜歡也讓我的內心跟著快樂。但是如果我送你禮物，你的回應是眉頭一皺，那麼，就算你也回送我一件禮物，我依然是不會開心的，因為你並不開心。

所以，其實談戀愛就是一種給予和拿取的關係，英文叫 **giveandtake**。為什麼在給予和拿取的過程中，關係會垮呢？通常是因為一個很重要的關鍵，就是給予和拿取之間出現了不平衡。也就是說，我覺得你占了我便宜，我一直給你，但你給我這麼少，在這種狀況之下，一個人不滿的情緒就會開始在內心累積。當我們還有愛的時候，就不會想去計較，也還可以忍受那些小問題。如同父母對自己的小孩一般，即使小孩長得不好看或不健康，可是父母看來就是寶貝，這些都是可以容忍下來的。

回到人與人之間的愛情，也是這樣。沒有人是完美的，就算是湯姆·克魯斯跟妮可·基嫻這些巨星，也一定有各自的問題。所以，我們必須要清楚知道，愛就是能夠在知道彼此不完美的前提之下，互相包容，並且做到最重要的一件事，就是 **give and take**，我給你、你給我，要非常注意，努力維持這個平衡。

男女之間，雙方都是有主體性的，每個人都有權利做出自己的判斷。當一個人判斷自己這三年來都吃了虧，或者另一個人也覺得這三年來都是自己在吃虧，問題往往就是出在這裡。

假定他要離開妳，而妳檢視了過去，發現這三年來，妳給他的比他給妳的還多，妳就會覺得他是個王八蛋。我們可以用一個量化的標準，例如金錢來衡量，雖然這個比喻有點傷感情，但是現實如此。假設這三年來妳總共給他一千元，他才給妳兩百元，而他今天之所以變心，是因為有另外一個人要給他三千元，那麼，這個人顯然就有問題。所以當他離開了，妳反而應該放鞭炮，就像送走衰神一樣。妳想想，這三年來，他給妳兩百元，妳給他一千元，結果最後卻是他背叛妳，而且因為別人的三千元，嫌棄妳的一千元不夠多，那妳當然就該把這段感情收起來，再重新找一個講義氣、重感情的人。

反過來說，當妳發現這三年來他的「感覺」是給妳一千元，而妳才給他兩百元，而且他認為妳給得很吝嗇，妳其實有能力可以給他五百、六百、七百，但卻好像認為他給什麼都是應該的，自己的部分，則是高興時給他一點點就不錯了，那妳就要檢討自己。我甚至可以說，如果是這樣的原因讓關係垮了，那下次還會再垮！千萬不要欺負一個人，更何況是妳的伴侶。

每人內心都有一個秤，都在衡量對方對自己好不好。所以妳可以從這個角度來檢視關係，去檢討當時的「平衡」有沒有維持住。如果真的是對方辜負妳，那太好了，

還好只吃虧三年！否則接下來可能要吃虧三十年，那是一輩子啊！反過來說，如果真是妳欠他，人要有道歉的勇氣，跟對方說妳想通了，不好意思，請他再給一次機會。即使無法復合，也是好聚好散。