

经典·新阅读

读懂尼采的第一本书

# 查拉图斯特拉如是说

(德) 尼采◎著 庞小龙◎译

尼采最有代表性的惊世之作

一本为所有人又不为任何人所写的书

理解尼采美学和哲学的入门书

融深刻哲思与绮丽诗意于一体，充满心理学的创见和艺术的奥秘



中国华侨出版社

经典·新阅读

读懂尼采的第一本书

# 查拉图斯特拉如是说

(德)尼采◎著 庞小龙◎译

中国华侨出版社

**图书在版编目(CIP)数据**

读懂尼采的第一本书:《查拉图斯特拉如是说》/(德)尼采著;  
庞小龙编译.—北京:中国华侨出版社,2012.3

ISBN 978-7-5113-2211-1

I. ①读… II. ①尼… ②庞… III. ①超人哲学  
IV. ①B516.47

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第029797号

**读懂尼采的第一本书:《查拉图斯特拉如是说》**

---

著 者 / (德)尼采

编 译 / 庞小龙

责任编辑 / 梁 谋

责任校对 / 孙 丽

经 销 / 新华书店

开 本 / 787×1092 毫米 1/16 开 印张/19 字数/254 千字

印 刷 / 北京建泰印刷有限公司

版 次 / 2012年6月第1版 2012年6月第1次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-2211-1

定 价 / 33.00 元

---

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦 3 层 邮编:100028

法律顾问:陈鹰律师事务所

编辑部:(010)64443056 64443979

发行部:(010)64443051 传真:(010)64439708

网址:www.oveaschin.com

E-mail:oveaschin@sina.com

# 目录

49	论朋友	163	论著名的智者
48	论贞操	90	论毒蜘蛛
44	论市场之蝇	87	论恶棍
41	论新偶像	84	论有德者
39	论战争和斗士	81	论教士
37	论死亡说教者	78	论同情者
34	论山上的树	75	在幸福之岛上
32	论读写	73	持镜子的孩子
29	论苍白的罪犯	68	论馈赠者的美德
27	论欢乐与激情	65	自由的死神
25	论身体的蔑视者	63	论孩子与婚姻
21	论背后世界的人	61	论毒蛇咬的伤口
18	论美德的讲坛	59	论年老和年轻的小女人
16	论三种变形	56	论创造者之路
16	查拉图斯特拉的言论	54	论爱邻人
1	查拉图斯特拉的开场白	52	论一千零一个目标

135	130	126	122	119	116	113	110	108	104	101	98	96
论人类的精明	论解脱	预言家	论伟大事件	论诗人	论学者	无瑕疵的认识	论有教养之邦	论崇高者	论自我克制	坟之歌	舞之歌	夜之歌

180	176	172	168	165	162	156	153	150	145	141	138
论重力之神	论三件恶事	回家	论背叛者	论从一旁走过去	在橄榄山上	论让人渺小的美德	在日出前	论违背意愿的极乐	论幻觉与谜	漫游者	最安静的时刻

245	240	236	231	228	224	220	217	214	211	208	202	184
自愿的乞丐	最丑之人	退职者	巫师	水蛭	和国王们的谈话	呼救声	蜜糖祭品	七印记(或者:赞同之歌)	另一首舞之歌	论大渴望	新愈者	论新旧牌匾
	292	286	282	279	276	273	270	262	260	255	252	248
	征兆	梦游者之歌	驴子的庆典	顿悟	在荒漠之女中间	论知识	忧郁之歌	论更高之人	晚餐	问候	晌午	影子

## 查拉图斯特拉的开场白

---

查拉图斯特拉在而立之年，离开了自己的故乡，住进了深山。在深山里，他潜心思考，不辍不怠，毫不厌倦地过了十年。

一天早上，查拉图斯特拉在黎明时分，朝着刚刚升起的太阳大声呼喊道：

“啊！伟大的太阳！假如这世间的人没有被你照耀，你的幸福又在哪里呢？”

这十年来，你每天都会把你的光辉洒进我的山洞，所以我每天清晨都会等着你的到来，希望得到你的光明。所以，我们赞美你，祝福你，并且向你学习。我也要我的智慧洒向世界，传给每一个人。

你瞧，我多像那采了太多蜂蜜的蜜蜂，我的智慧已经积累得太多了，我需要人们伸出手来领受我的智慧，我愿意将我的智慧给予他们。所以，我应当走下山去，就好像你在夜晚时穿过大海，把光明送到另一个世界一样，我也要像你一样地‘下山’。祝福我吧，我查拉图斯特拉又开始重新做人了。”

于是，查拉图斯特拉一个人从山上往下走，路上没有碰到任何人。

但是当他走进一片森林时，突然遇到了一位老人。这老人是离开了他自己神圣的茅舍，在森林里寻找树根的。

老人对查拉图斯特拉如是说：

“我看你这位旅行者并不陌生，我想我应该与你有一面之缘，你叫查拉图斯特拉。几年前，你因为孤独、悲观而来到山上，曾经路过这里。不过，现在的你已经变了模样。

那时候,你把你的灰运到山上去。今天,你要把你的火带到山下去吗?你是要去播撒你的智慧吗?难道你不怕受到对‘纵火犯’的惩罚吗?

是的,我确认这就是查拉图斯特拉。他的眼睛清纯,嘴上也没有隐藏着厌恶。他不是像一个舞者一样在前进着吗?

查拉图斯特拉是变了,他变成了一个孩子,他已经是一个觉醒者了:可你现在要到沉睡的那些人那里去做什么呢?

你生活在孤独和悲观里时,就像在大海里一样,大海载着你。那现在,你是想要登上陆地了吗?哦,你又想要让自己拖着这沉重的躯体吗?”

查拉图斯特拉回答说:“我爱人类,我要给人类带去一件礼物!”

老人说:“那我为什么跑到这森林里来了呢?当初不也是因为我太爱人类了吗?而现在,我爱上帝,我不爱人类。在我看来,人是一种太不完美的东西,对人类的爱会毁掉我的。

什么也不要给他们,你宁可从他们那里带走一些负担,与他们一起分担——只要你乐意,这对他们而言就是最大的善举,他们会非常欢喜的。

即使你要给他们礼物,给的东西也不要多于布施给乞丐的,并且,你还要让他们为此而恳求你!”

查拉图斯特拉回答说:“不,我不会施舍给他们。要这样做我还不够贫穷。”

老人听完,朝查拉图斯特拉笑笑,说道:“那么你就尝试着让他们接受你的礼物吧!他们不信任隐居者,不相信我们会前来赠送。在他们眼里,隐居者就像是盗窃贼。他们在深夜躺在床上,若是听到一个人在街上的脚步声,他们就会自问:这个盗窃贼要去哪里呢?

所以,不要到那些人中间去,还是留在山上吧!你为什么宁可到动物那里去,也不想和我一样呢?要知道,熊归熊群,鸟归鸟群。”

“那您在森林里都做些什么事情呢?”查拉图斯特拉问。

老人回答:“我作歌、唱歌呀!作歌时,我就会大笑、大哭、尽情地咆哮,我



就是这么赞美上帝的。可是，你给我们带来了什么礼物呢？”

查拉图斯特拉听到这句话时，便向老人致意，说道：“我会有什么礼物给你们呢？还是让我快快离开吧，否则，我会拿走你们的東西的！”

于是，查拉图斯特拉和这老人互相告别，笑着分开了。

查拉图斯特拉独自一人走着，他对自己的内心说：“难道这真有可能？这位老人在他的森林里还没有听说，上帝已经死了吗？”

查拉图斯特拉走着走着，来到了一个离森林最近的城市。

他在广场上发现这里聚集了許多人：因为有人预告，这里将会有有一个走软索者的表演。

查拉图斯特拉见此地人多，便趁此机会对众人说道：

“现在，我来教教你们什么是超人。人是应该被超越的，你们曾做过什么努力来超越他呢？”

直到今天，一切生物都创造了超越自己的东西。难道你们要做这大潮中的落潮，宁可返于动物，也不肯超越人类吗？

对人类而言，猿猴是什么东西呢？只不过是一个笑柄或是一个痛苦的耻辱罢了。而人类对于超人来说，也是如此，也不过是一个笑柄或是一个痛苦的耻辱而已。

你们完成了由动物到人的进化过程，但是你们身上有许多东西仍然属于动物。你们从前曾经是猿猴，而现在，你们这些人比任何猿猴更像猿猴。

你们当中的最聪明者，也只不过是植物与幽灵的矛盾与同体。但是你们要我要求你们变成幽灵或植物吗？

现在，我要教你们什么是超人！

超人是大地之意义。让你们的意志说：超人是大地之意义吧！

我的兄弟们，我恳求你们，忠实于大地吧！不要相信那些向你们谈论超越大地之希望的人！无论他们有意与否，他们都是投毒者。

他们是生命的轻蔑者，垂死者，他们本身就是中毒者，大地已经对他们厌倦了，所以让他们逝去吧！

从前，亵渎上帝是最大的亵渎；但是现在上帝死了，那些亵渎上帝者也随之死去。现在最为可怕的是亵渎大地，是将那无知的心看得比大地的意义还高！

灵魂曾经很是轻蔑肉体，而这种轻蔑在当时还被认为是最高尚的轻蔑——灵魂要肉体消瘦、丑陋、饥饿。它认为这样便可以逃避于肉体和大地。

啊，其实这灵魂自己更是消瘦、丑陋、饥饿；而残忍便是这灵魂的淫欲！

但是，我的兄弟们，请你们说说：你们的肉体证明你们的灵魂是怎样的呢？你们的灵魂不是贫乏、肮脏与可鄙的自满吗？

真的，人是一条污水河。你必须是大海，才能接受一条污水河，而且不至于因这条污水河而变得不纯洁。

现在，我教你们什么是超人：超人便是这大海，你们的种种大轻蔑可以沉没在这大海里。

你们体验到的最伟大的经历是什么？那便是大轻蔑的时刻。在那样的时刻，你们的幸福，以及你们的理性和德性，都会令你们感到厌恶。

那时候你们说：‘我的幸福有什么用？它是贫乏、肮脏，以及可鄙的自满。但是我的幸福应该证明生存本身是合理的！’

那时候你们说：‘我的理性有什么用？它渴望知识不就像狮子渴望食物一样吗？它是贫乏、肮脏，以及可鄙的自满！’

那时候你们说：‘我的德性有什么用？它还没有使我狂热起来。我多么厌倦我的善与我的恶，所有这一切都是贫乏、肮脏，以及可鄙的自满！’

那时候你们说：‘我的正义有什么用？我不觉得我是炭火与煤炭。但是正义者应当就是炭火与煤炭！’

那时候你们说：‘我的同情有什么用？同情和怜悯不就是爱人类者被钉在

十字架上吗？但是我的同情和怜悯不是一种钉死在十字架上的刑罚。’

你们已经这样说了吗？你们已经这样喊过了吗？啊！我似乎已经听见你们在这样喊叫！

这不是你们的罪恶——而是你们的满足在对天呼喊，甚至是你们罪恶中的吝啬在对天呼喊！

那用舌头来舔舐你们的闪电在哪里呢？那必须给你们注射的疯狂又在哪儿呢？

现在，我教你们什么是超人：他便是这闪电，便是这疯狂！”

查拉图斯特拉刚刚说完这些话，人群中的一个人便大喊道：“关于那走软索者，我们已经听够了，现在让我们看看他吧！”

这时，所有人都笑起了查拉图斯特拉。而那位走软索者以为大家是要他出场，便开始登台表演了。

查拉图斯特拉看着周围这群人，很是惊奇。然后，他又这样说道：

“人是一根系在动物与超人之间的绳索——一根悬于深渊之上的绳索。

向前进是危险的，停在半途也是危险的，向后张望也是危险的，战栗和停留都是危险的。

人的伟大之处就在于：他是一座桥梁而非一个目的；人的可爱之处就在于：他是一个过程，也是一个沉沦。

我爱那不懂得生活的人，因为如果他们不是沉沦者，那就是超越者；我爱那些大轻蔑者，因为他们是大崇拜者，是射向彼岸的渴望之箭。

我爱这样的人：他们不会到星星背后去寻找沉沦和牺牲的理由，而是会为大地牺牲，使大地有朝一日也能成为超人的大地。

我爱那为认识而生活的人，他们要求认识，为的就是有一天会过上超人的生活。因为他也要求他自己的沉沦。

我爱那为了给超人建造住宅，为给超人准备好大地、动植物而工作和创

造的人。因为这些，他也要求他自己的沉沦。

我爱那爱自己德性的人，因为德性是渴求沉沦的意志和一支渴望之箭。

我爱那不给自己保留一点精神，而要整个儿地成为自己德性的精神的人。因为他在精神上跨过了桥梁。

我爱那依据自己的德性来构成自己的喜好和宿命的人，因为这样的人可以为了自己的美德或生或死。

我爱那不想有太多德性的人，因为一种德性比两种德性更能成为德性，它更是连接宿命的纽带。

我爱那浪费灵魂、不接受感谢、也不感谢别人的人，因为他始终赠与别人，而什么都不给自己留存。

我爱这样的人——当骰子落定并给他带来幸运时，他却为此而感到羞愧，然后他自问：我是一个作弊的赌博者吗？因为，他愿意毁灭。

我爱那先有承诺，后有行动，并且坚持做的比承诺更多的人，因为他追求着自己的沉沦。

我爱那为未来者奋斗，并拯救过去者的人，因为他愿意作为现在者而毁灭。

我爱那因为爱自己的上帝而惩罚上帝的人，因为他在上帝发怒时必须毁灭。

我爱这样的人——灵魂即使在受伤害时仍然深沉，而且一个很平凡的经历就能使他毁灭的人。因为这样的人，会很乐意越过桥梁。

我爱这样的人——由于灵魂过于丰富而忘却自我，集万物于一身的人。因为在这样的人眼里，万物已变成了他的沉沦。

我爱这样的人——具有自由的精神和一颗自由之心的人。因为这样的人的脑袋只是他的心之内脏，但是他的心却驱使他走向沉沦。

我爱这样的人——所有像沉重的雨点一样一滴滴从乌云中朝人类头顶上落下的人。因为他们宣告着闪电的到来，然后作为宣告者而毁灭。

看吧，我就是闪电的宣告者，是那乌云中的一滴沉重的雨点。这闪电的名字就叫超人。”

查拉图斯特拉说完这些话后，重又看着人群，一声不发，沉默不语。

“他们站在那里，”他对自己的心说，“他们在那里开始发笑了。因为他们完全不理解我，我无法让他们听我的话。

难道我非得先撕掉他们的耳朵，让他们学会用眼睛来听话吗？难道非得像打鼓那样叮叮咚咚或者如牧师一般絮絮叨叨地喧哗吗，还是他们只相信口吃者呢？

他们有令他们感到骄傲的东西，那他们怎样称呼令他们骄傲的东西呢？他们称之为教养。正是教养使他们显得比牧羊人更为突出一些。

所以，他们不愿意听到别人用‘轻蔑’一词来形容他们，那么我就诉诸他们的骄傲。我要告诉他们最可轻蔑的东西就是最后的人。”

随后，查拉图斯特拉对众人如是说：

“人类应该为自己确立目标了，是他们种下他们最高的希望之芽的时候了。

现在，他们的土壤还相当肥沃，可以种植。但是有朝一日，这土壤会变得贫瘠无力，这上面便不会再长出参天大树。

哦！人类不再抛出他的渴望之箭，使之超越人类，人类的弓弦也不再发出呼呼之声，这样的时候越来越近了！

我跟你们说：你们得包含着混沌，才能生出一颗跳着舞的星星。我跟你们说：你们仍然包含着混沌。

哦！人类不再产生星星的时候即将来临了。哦！不再能轻蔑自我的最可轻蔑者的时代即将来临了。

快看！我把最后的人给你们看看。

最后的人眼睛一眨一眨地问：‘爱是什么？创造是什么？渴望是什么？星星是什么？’

那时候，大地变得比现在要小，最后的人在它上面跳跃着，他把一切都变小了。他的族类像跳蚤一样消灭不尽，不可断绝；最后的人活得最长久。

最后的人眨着眼睛，说道：‘我们发明了幸福。’

他们离开了生活艰难的地方，因为他们需要温暖。他们还爱邻人，并和邻人摩擦着，因为他们需要温暖。

在他们眼中，生病和怀疑是罪恶的。他们像个沙子一样小心翼翼，十分谨慎地走着，就怕绊上石头或者人！

偶尔来一点毒品，因为这能让人做些美梦。最后是许多毒品，在享受中死去。

他们仍然工作着，因为工作是一种消遣。但是他们很是小心，绝不让消遣损害到他们。

他们变得不再贫穷或富有：因为这两者都是辛苦的事。谁还愿意统治呢？谁还愿意服从呢？这两者也都太费力了。

没有牧羊人，仅有一群羊！人人都希望平等，人人都平等：谁要是有其他想法，那就自愿到疯人院去。

他们中间最聪明的人一边眨着眼睛，一边说：‘从前，整个世界都疯了。’

他们非常聪明，知道发生的一切事情：所以他们不断地互相讥讽。他们偶尔也会起争执，但不久便会言归于好——否则会伤了自己的肠胃。

不论白天还是夜晚，他们都会有自己小小的快乐。不过，他们十分珍爱自己的健康。

最后的人眼睛一眨一眨地说道：‘我们发明了幸福。’

被人们称为“开场白”的查拉图斯特拉的第一次发言终止于此：因为这时候，人群的呼喊声和狂欢声打断了他。

“哦，查拉图斯特拉！那把最后的人给我们吧，”他们叫喊着，“把我们做成最后的人吧！我们把超人赠给你！”一群人欢呼着，狂叫着。

查拉图斯特拉伤心透了，十分难过，他对自己的心说：

“他们没有一个人了解我，全然听不懂我的话。

也许是我在山上生活得太久，听惯了树木之呼啸声与溪流之潺潺流水声：我要想同他们讲话，就得像牧羊人对他们说话一样。

我的灵魂异常平静豁达，就像清晨的山上一样豁亮。可是他们却感觉我很冷漠，是一个讲可怕笑话的讥讽家。

现在，他们正在看着我笑：他们的笑里满含怨恨；他们的笑冷酷无情。”

这时，走软索演员开始表演了，每个人都瞪大了双眼，紧紧盯着表演者。

走软索演员从一扇小门里走了出来，走上了软索。这软索系在两个塔楼之间，也就是说，软索就悬在人群的头顶上。

当走软索者走到软索中间时，塔楼上的小门又一次打开了。一个穿着彩色衣服的小伙子，犹如丑角儿演员一般跳了出来，他快速而轻快地走上软索，跟在走软索演员的后面。

“快点往前走，瘸腿子，”少年用可恶的声音喊道，“快点走，懒鬼，笨蛋，投机分子，死面孔！别让我用脚给你抓痒吧！你说你在软索上做什么呀？你应该乖乖地待在塔楼里，真应该把你关进去，你挡住了比你本领更高者的去路！”——他每说一个字，就离走软索演员更近一点。

眼看着，他离走软索演员越来越近了。当他在离走软索演员只有一步之遥的时候，发生了一件令所有人都目瞪口呆的事情——小伙子突然像魔鬼一般发出一声尖叫，从走软索演员的头上一跃而过。

而走软索演员看见他的对手如此获得胜利，顿时六神无主，头晕目眩，身体一倾，从软索上掉了下来；他手中的平衡棍溜出了他的手心，他像一个由胳膊和腿组成的圆球一般往下面滚。

市场上的群众立刻慌乱起来，就像是暴风雨来临时的大海一样，波浪翻

滚，一浪高过一浪。人们毫无秩序地四处乱逃，尤其是走软索者的躯体将要坠落的地方。

但是查拉图斯特拉却十分镇静，他站在原地纹丝不动，走软索者的躯体恰巧就坠落在他的身旁。走软索者面目全非，肢体不全，但是尚留一丝气息。

一会儿后，四肢不全的走软索者苏醒过来，看见查拉图斯特拉就跪在自己旁边。他便问道：“你在这里做什么？我早就知道魔鬼会来对我使绊的。现在，他要把我拖到地狱去，你是要阻止他吗？”

查拉图斯特拉回答说：“朋友，我以我的荣誉发誓，你所说的这一切都不存在：没有魔鬼，也没有地狱。你的灵魂将比你的躯体死得更快，现在你什么也不要怕了！”

走软索者用他那双满是怀疑的眼睛看着他，问道：“如果你说的都是真理的话，那么我即使现在死去，也是什么都没有失去了！其实我跟一只被人们揍，并用少量食物来喂养使其来跳舞的动物差不多；我也是在人们的抽打下和少量食物的喂养下，才学会走软索表演的。”

“不！并非如此，”查拉图斯特拉说，“你把危险的走软索表演作为你的职业，这本就没有任何轻蔑之处。现在你为了你的职业而失去生命，所以我会亲手将你埋葬。”

当查拉图斯特拉说完这些话时，走软索者没有再说话；不过他移动了一下手，好像在寻找查拉图斯特拉的手，以表示他的感谢之意。

这时，夕阳已经西下，天色渐渐暗了下来，市场上的群众也渐渐散去，因为现在，连好奇心和惊恐都已经疲倦了。

但是，查拉图斯特拉却坐在地上的死者身边，陷入自己的思绪中，忘记了时间。

渐渐地，夜深了，一阵寒风吹过，这位孤独者才醒过神来。

查拉图斯特拉站起身来，他对自己的心说：



“真的,查拉图斯特拉今天捕捉的结果不错:他没有捕捉到人,却捕捉到一具尸体。

人的一生是恐惧的,是多灾多难的,而且大多是毫无意义的:一个滑稽的丑角儿演员就能够把它变成灾难。

我要教给人类他们存在的意义是什么:那便是超人,从人类的乌云中射出的光亮的闪电。

但是我仍然还离他们很远很远,他们的意识还不能接纳我的意识。在那些人的眼中,我不过是介于疯子与尸体之间的一个不知名的东西罢了。

夜是黑暗的,查拉图斯特拉的道路也很黑暗。来吧,你这僵硬冰冷的朋友!我要背上你,把你带到我亲手埋葬你的地方去。”

查拉图斯特拉对自己的心说完这些话,便扛起了这具尸体,开始上路。

他还不曾走百步,就有一个人悄悄走到他的身边,贴近他的耳朵,小声地说:“离开这个城市,查拉图斯特拉,”说话者正是那个从塔楼里跳出来的滑稽丑角儿,他说,“在这个地方,恨你的人实在是太多太多了。就连善良者和正直者都恨你,他们说你是他们的仇敌和轻蔑者;还有那些真正信仰的信徒也恨你,你就是他们心中的害群之马。你的幸福就是人们冲你发笑:不错,你说话时就像一个滑稽的丑角儿演员一样。你的幸福就是和这死狗结为同伴;当你这样降低自己身份的时候,就像今天这样,你倒是救了你自己。不管怎样,赶紧离开这个城市——否则的话,明天我就从你头顶上跳过去,这样的话,明天就又要死一个人了。”说完这些话,这个人便消失在了黑夜里。

而查拉图斯特拉则继续在这黑暗的路上前进着。

在城门口,他遇见了掘墓工人。工人们用火把照亮他的面部,认出他是查拉图斯特拉,便用刻薄的语言对他大加挖苦:“查拉图斯特拉背着这条死狗,真是了不得啊。看来,查拉图斯特拉又要变成掘墓者了!我们的手太干净,沾不得这肉腥味。查拉图斯特拉想要从魔鬼口中偷走一口烤肉吗?哈哈!