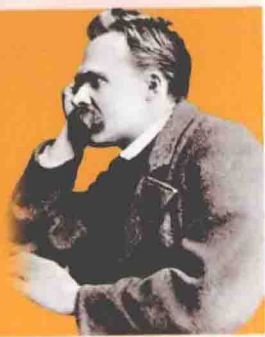


他是超越了哲学家、语言学家、文学家诗人等诸多界限的哲人

NICAIDE RENSHENGZHEXUE



尼采



的 人生哲学

他是一个在人类哲学史、美学史上恣意表演的天才
他的一生都在为苦苦折磨他的生命意义问题寻求一个答案
他总能以最优美的方式，一语道破这个世界的困惑

张笑恒◎著

领悟他的人生哲学将强大你的内心，粉碎你所有的烦扰。
走近尼采，直抵人生的终极秘密！

台海出版社



尼采 的 人生哲学



张笑恒◎著

台海出版社

图书在版编目(CIP)数据

尼采的人生哲学 / 张笑恒 著. --北京:台海出版社,2013.3

ISBN 978-7-5168-0113-0

I. ①尼… II. ①张… III. ①尼采,F.W.(1844~1900)-人生哲学-通俗读物 IV. ①B516.47-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 050471号

尼采的人生哲学

著 者:张笑恒

责任编辑:孙铁楠

装帧设计:天下书装

版式设计:通联图文

责任校对:蒋晓婷

责任印制:蔡 旭

出版发行:台海出版社

地 址:北京市朝阳区劲松南路1号, 邮政编码:100021

电 话:010-64041652(发行,邮购)

传 真:010-84045799(总编室)

网 址:www.taimeng.org.cn/thcbs/default.htm

E-mail:thcbs@126.com

经 销:全国各地新华书店

印 刷:北京柯蓝博泰印务有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误,请与本社联系调换

开 本:640×960 1/16

字 数:160千字 印 张:16

版 次:2013年5月第1版 印 次:2013年5月第1次印刷

书 号:ISBN 978-7-5168-0113-0

定 价:32.00元

版权所有 翻印必究



前言

弗里德里希·威廉·尼采 (Friedrich Wilhelm Nietzsche, 1844~1900), 德国著名哲学家, 西方现代哲学的开创者之一, 同时也是卓越的诗人和散文家。主要著作有《悲剧的诞生》、《人性的, 太人性的》、《查拉图斯特拉如是说》、《乐观的智慧》、《善恶的彼岸》等。

尼采是有史以来被人们谈论最多的哲学家之一, 他被人们熟知首先是因为他那不寻常的命运。他早年丧父, 遭受过失恋的打击, 病痛又折磨他一生直至精神分裂, 过早地离开人世。

尼采同时又是最多被误解的哲学家之一。由于观点和立场不同, 人们对他的毁誉不一, 对他的思想作出了各种各样的解释。不仅如此, 尼采的思想由于采取独特、强劲、充满隐喻和矛盾, 甚至是“疯癫”的独白形式, 还常常遭到误解, 以致有人说, 尼采的生平和著作受到了近代文学史和思想史上最严重的曲解。

对此, 尼采是坦然的, 他在《瞧, 这个人》中说: “今天没有人听从我, 没有人知道如何接受我提出的东西, 这个事实不但可以理解, 也是非常适当的。”而且, 他自信地喊出: “属于我的时代还没有到来, 有些人是出生太早了。”

这让我们觉得尼采真是个大自大狂, 但他的预言没有错, 他的思想对后世的影响是巨大的。他的生存哲学和主张, 不仅对十九世纪末二十世纪的西方思想文化影响极深, 而且也强烈地影响或改变了许多名人的思想及生活。鲁迅说《查拉图斯特拉如是说》的精髓是“鼓励人类日渐向上”, 同时也让行走在今天物质文明欣欣

向荣的凡人,深深震撼。

尼采早在他的第一部学术著作——《悲剧的诞生》中,就已开始对现代文明的批判。他指出在现代社会里,尽管物质财富日益增多,可是人们并没有得到真正的自由和幸福。僵死的机械模式压抑人的个性,使人们失去自由思想的激情和创造文化的冲动,现代文化如此颓废,这是现代文明的病症,其根源是生命本能的萎缩。

尼采的思想具有一种无比强大的冲击力,打破了我们衰弱的神经,带给我们冲击与新生。他向世人发出了“上帝已死”的呼声,宣称以宗教信仰为基础的道德观和价值观必须彻底摧毁,提出重新评估一切价值体系,主张以人自身作为自己存在的意义和价值的基础。尼采提出了“超人”英雄主义的哲学人生观,不做没有个性、没有创见、没有出息的庸人,而要张扬自己的个性,最大限度发挥个人的潜能意志,去开发创新人生。

尼采最常用的词之一就是“勇敢”,他的第一条戒律也许就是“勇敢地成为你自己”。他在《瞧,这个人》中写道:“现在,我要命令你们丢开我去寻找你们自己;只有当你们都排拒我时,我才会回到你们中来。”是的,勇敢做自己,我们才能以最舒服最自然的姿势享受生命!

他一生都在为苦苦折磨他的生命意义问题寻求一个答案,叔本华全盘否定人生,他却竭力借艺术肯定人生。他的生命的冲动、意志的力量,让无数人彻夜难眠。

比如,尼采十分推崇卡尔德隆的一句话:

人所犯最大的罪,
就是他出生在世。

正如他在《快乐的科学》第二卷第七十三条《神圣的残酷》里写的故事:

一个男人抱着刚出生的婴儿去见圣者，他问：“我该怎么办呀？这孩子痛苦、畸形、半死不活。”

圣者厉声答：“快点弄死他，然后你抱着他，抱三天三夜，这样你就会记住，不要在不该要孩子的情况下要孩子！”

很多人都指责圣者残忍，圣者说：“让婴儿活下去，经受一生的痛苦，不是更残忍吗？”

相信看这个故事的人，都会揪心的疼，甚至落泪，却又会产生令人心惊的共鸣。

无疑，尼采的快乐是残酷的，他以一种旁观者的角度看这世间，灵魂却永远无法脱离肉体，注定在世间遭受苦难。而这痛苦的体验，却闪耀着美丽的光辉，成了他生命不可分离的一部分，他也因此显得更加真实。

尼采说：“我需要孤独，也就是说，我需要恢复我的本来面目回到我自己，呼吸自由、清新而令人兴奋的空气……”

尼采是一个孤独寂寞的先哲，一个在冷酷的银河里闪烁的星星。天才总是孤独的、智慧的，尼采的感悟里充满了痛苦的体验，但正如浩瀚宇宙中飞逝的流星一样。从他的著作中，我们在黑暗的天空看到了生命的光芒，也读到了探索人生、探索生命的智慧和勇气！

在很多人看来，尼采的哲学玄奥难懂，枯燥乏味，然而这却是大多数人对他作品的误读。英国思想家罗素曾说过：尼采是一位伟大的文学艺术家，他的著作看起来更像是诗体散文而不是哲学。他创立了不同以往的形态迥异的奇特哲学，展示了自己的哲学思想。

本书囊括了尼采思想中最具代表性的观点和主张，每篇文章都是从我们周围世界的真实事件出发，从而得出哲学观点如何关照现实世界的精妙体现。阅读它，你会感到泉水跃动成洪流奔驰



着,时而热情跳跃,时而变幻无穷,既不会感觉到哲学的沉闷无聊,还会发现,只要留心观察,生活中俯拾皆是可供玩味的哲理。

当代著名哲学家、学者、作家周国平说:“我主要是把尼采当作一位人生哲学家看待的。读他的著作,最使我震撼的是他面对人生难题的无比真诚的态度。与尼采相遇,我的最大收获之一是找回了人性的语言。”

尼采是一个天才,一个在人类哲学史、美学史上恣意表演的天才。

的确,他是那么特立独行,却一直在我们身边,不曾离开。



目 录

第一章	以审美的眼光看人生	1
	如果痛苦的不应是你,那么快乐为什么属于你	1
	世界犹如一件自我生育的艺术品	4
	承认悲剧,才能直面痛苦	6
	人是美的判断标准和依据	9
	痛苦孕育美丽	12
第二章	孤独,是因为站在高处	15
	孤独是要你学会和自己相处	15
	享受孤独	19
	留一点空间给自己	22
	君子慎独,不做违背内心的事	24
	朋友不能帮你驱逐孤独,你必须靠自己	27
	不被理解,那是因为你比他们站得高	31
第三章	勇敢地成为你自己	35
	迷失了的“自我”	35
	高贵的灵魂,自己尊敬自己	37
	要做真实的自己	40
	不要太在乎别人的评价	43



充耳不闻的智慧	46
人生最重要的事是发现自己的一技之长	49
坦然接受自己的变化	52

第四章 生命就是不断自我超越 55

安逸是我们最大的敌人	55
无所事事是对生命最大的亵渎	57
快感来自征服	60
无自知之明的愚昧是最大的愚昧	62
因循守旧只有死路一条	65
厌倦是因为你停止了成长	67
从来没有偶然的成功	71

第五章 理智使人聪慧 74

懂得舍弃,才能身轻如燕的前行	74
学会等待,让自己平静下来	77
不要忽视环境的影响力	80
别人愈是暴跳如雷,你愈是要冷静平和	83
最大的危险是放松警惕	86
承认自己的局限吧	89
克服内心的胆怯和恐惧	92
在执行过程中修正你的计划	95
有耐心,越急躁越麻烦	98
控制情绪是一种能力	101

第六章 要做内心强大的自己 105

那些没能击败你的,都能使你更坚强	105
受苦的人,没有悲观的权利	109



把绊脚石变成垫脚石	112
批判并非一无是处	115
希望是生命之光	118

第七章 喜悦吧！欢乐吧！..... 122

每天给别人带去一份快乐	122
小心那些无益的喜悦	125
拥有一份自己喜欢的工作是一种恩惠	128
享受当下的生活	131
是否快乐取决于你的思维	134
取悦别人，也能愉悦自己	137
不要舍本逐末，努力工作是为了更好的生活	140
像艺术家一样设计生活	143
阅读是最好的消遣	147
热爱学习的人不会感到无趣	149

第八章 拥有一颗轻盈的心

“满足”的奢侈	153
别让占有欲控制你	156
不必讨好所有人	159
不为无谓的事苦恼	162
不要沉迷于权势的幻影中	166
最不可思议的是，为没做过的事而后悔	169
是你想要的太多，而不是拥有的不够	172
不要试图以德报怨	175
为什么不为梦想负责	178



第九章 友情开出的花 182

君子之交淡如水	182
嫉妒,会让朋友离你远去	185
年轻时,要结交能助你上进的朋友	188
留余地,看破不一定要破	190
相似的人更容易相互吸引	193
朋友之间不要太亲密	196
远离喜欢插手朋友私事的人	199
多看别人的长处	202

第十章 爱的真谛 205

当你足够优秀,爱情自会降临	205
感情是慢慢培养出来的	208
找个能聊天的人结婚	211
爱不会一成不变	214
爱真实的对方	217
享受两个人的美好	220
在婚姻中培养友谊	223
相敬如宾不是爱	226
最好的爱情,让你不断完善自己	229

第十一章 生命,应该被热爱 233

久坐无益	233
对待疾病要有豁达的态度	236
既然会死	239
珍惜并热爱生命	241



第一章

以审美的眼光看人生

如果痛苦的不应是你,那么快乐为什么属于你

痛苦来时,不要问为什么会是我,快乐来的时候,你这样问过自己吗?

——《悲剧的诞生》

遭遇逆境,被痛苦击中,我们愤意难平:为什么我这么倒霉?为什么是我?

其实,痛苦和快乐就像硬币的两面,在不断地抛投过程中,它们出现的机会是平等的。但对个体而言,出现的次数自然不同,就像中奖,有的人买了半辈子也没中,有的人只买一次就中了500万。

快乐、痛苦是平等的,只不过一个貌若天仙,一个丑如厉鬼。

前者总是更为受欢迎,而对于后者,我们唯恐避之不及。

快乐来的时候,就像美女陪我们进餐,我们兴奋、开心。痛苦来的时候,我们抱怨、沮丧、哭泣。

如果换一个思维,既然一枚硬币,我们不能选择只要一面。快乐和痛苦,我们也不应只选快乐,而逃避痛苦。





如果人生一路都是欢声笑语,那么快乐的味道就会变淡;如果因为一次挫折就将自己的心打入万劫不复的痛苦深渊,生命也就失去了价值。何况,痛苦本身并不是没有价值。尼采在《快乐的科学》中写道:“说到疾病,我们可以试问一下,它对于我们究竟是否可以或缺?唯有大痛苦才是心灵最后的解放者,成为大疑惑的导师。”

在《在世纪的转折点上》中,尼采也写道:“如果没有痛苦,人只能有卑微的幸福。伟大的幸福是战胜痛苦之后的情感。痛苦可以磨练心智、激发潜力、解放心灵。而除了痛苦自身,人的痛苦别无解救途径。因此,我们要正视痛苦,接受痛苦,靠痛苦增强生命力,然后靠增强了的生命力战胜痛苦。英雄和凡人的不同之处就在于,英雄敢于直接面对最高的痛苦和最高的希望。热爱人生的人也许比别人感受到更多更强烈的痛苦,但也能感受到更多更强烈的快乐。与痛苦相对抗,是人生最有趣味的事情。”

我们应该像接受快乐一样去接受痛苦的洗礼。

痛苦和快乐都是人生的一部分,无论地位高低、出身贫富。老了都会记忆力下降,行动迟缓;病了都会憔悴不堪、疼痛乏力;临死的时候,都会依依不舍,伤别离。这样的苦,我们每个人都会遇到。既然不可避免,就没有必要成天哀叹于痛苦。

佛说:人生苦乐参半。没有尝过苦涩滋味的人,不会理解快乐的真正含义。没有经过艰苦奋斗的人,也体会不出人生的意义。所以,有苦有乐的人生才是充实的。

老子在《道德经》里说:“天下皆知美之为美,斯恶已。皆知善之为善,斯不善已。故有无相生,难易相成,长短相形,高下相倾,音声相和,前后相随”。世界便是如此,一栋大楼,既然有向南向阳的一面,就必然有向北背阴的一面;磁铁总是有S有N,切去一极,总会再生两极出来。

人生有乐必有苦,人生有苦就有乐。乐中自有人生苦,苦中也





有人生乐。人生乐从苦中来，苦尽甘来便是乐。乐极生悲即为苦，否极泰来就是乐。何必把痛苦视作附加磨难，快乐视作理所当然？真正智慧的人，即便是身处“苦”中，依然能保持乐的心境。

抗战时期，梁实秋迁居重庆北碚，同吴景超购得一栋平房。这房算是典型的“陋室”了：“偏远而荒旷，地高而坡陡，邻声互通，蚊鼠猖獗”，“有窗而无玻璃，风来则洞若凉亭，有瓦而空隙不少，雨来则渗如滴漏”，“旁边有高粱地，有竹林，有水池，有粪坑”。

就是这样的地方，梁先生在此一住便七年，写下了轰动一时的《雅舍小品》。路远乃见远访之情，偏兀宜见清夜皎月。简陋的痛苦中，却也隐藏着常人难以体味的简洁快乐。

积极一点看，痛苦就是让我们在流光里感受冷热替换情绪变迁，由痛苦衍生的悲愤、张力、不争、不屈的高层情绪也是一种力量，积极的人会借此去创造更有生命力的东西，体现自己的价值。比如梵高，比如海子，比如路遥等等。

生命的颜色不应该是单一的，红黄蓝绿紫，色彩缤纷，方见绚丽繁华。痛苦、快乐，就是生命不同的颜色，你可以偏爱红色，但也要允许黑色存在，你也可以尝试爱上它。

苦乐兼杂，亦有其趣，谁说苦涩和乐趣是不能共存的呢。好或不好，本亦是一对相生相对的概念，和高下、长短、善恶、苦乐一样，因境而变，因心而转。天下人以为好的，于己未必就好；自己追求的生命极致，于别人也许是最鸡肋不过的行事。有时思虑过多，评判过多，往往迷失了本心。反不如平心静虑，不带偏见地处世，接受人生的赐予。



世界犹如一件自我生育的艺术品

只有作为一种审美现象，人生和世界才显得是有充足理由的。在这个意义上，甚至丑与不和谐也是意志在其永远洋溢的快乐中借以自娱的一种审美游戏。

——《悲剧的诞生》

尼采要人首先以艺术家的方式看待世界和人生，然后才以科学家的方式看待它们。他在《强力意志》中说：“世界犹如一件自我生育的艺术品。”

如果人生就是一个艺术品，那我们就应用欣赏的眼光去看待，哪怕它并不完美，甚至存在缺憾。

牡丹国色天姿，却缺少沁人心脾的馨香；茉莉花香袭人，但却没有艳丽的颜色；玫瑰色香俱佳，却又浑身是刺……如果我们用完美的眼光来看待这些花，有谁能够真正完美呢？正是因为这些遗憾，才使得它们各具风味，别具一格。

一个美丽的女孩说：“我出生的那天，上帝在我唇上留下了一道吻痕。这是我来到这个人世间与众不同的身份标志……”

有人为唇腭裂孩子痛苦，执著于为什么灾难会降临到自己孩子身上，甚至想过放弃。而有的人却将其视作上帝的吻痕，那是上帝给她特别的恩赐。

即便是悲剧，又何尝不是一种美呢？如果我们能够欣赏悲剧，就会多一份坦然和淡定，而不至于被它吓倒。

那个吻，是一种充满爱意的祝福。

《上帝的吻痕》讲了这样一个故事。

一位父亲向上帝祈祷，请求赐予他一个与众不同的儿子，上

帝答应了。

于是,为了方便父亲找到儿子,上帝在一个男孩的脸上轻轻地吻了一下,从此男孩的脸上就留下了一块胎记。

那一瞬间,小男孩自卑的心,就像童话中的场景一样,巫婆的咒语被一个怀着爱的吻轻轻解开,天使的翅膀轻轻拂过大地,清脆的风铃声从遥远的天际传来。他知道自己是多么幸运。

王菲在歌里唱过,你带着一身光辉,照亮我心底的漆黑,给我全世界的玫瑰,谁让你是我的宝贝。

当爱神维纳斯裸露的躯体,残缺的断臂展示在世人的面前时,人们感叹的并不是她美中不足的缺憾,反而给了她很高的赞誉和地位。

据说维纳斯出土时,因为缺少一只断臂,当时的著名雕塑家们,就举行了一场重新塑造手的比赛。但是许多个方案之后,人们统一认为,没有手臂的维纳斯,比起有各种手臂的维纳斯更美丽。直到现在也没有人对她的美提出过异议,相反,她身上的缺憾却引发了无尽的遐想……

正因为有瑕疵,才有独特的美和价值。

有一个贫穷的渔夫某天打鱼的时候意外打到一颗晶莹剔透的大珍珠,他欣喜若狂,但是很快他就发现珍珠上有一个黑点,这个黑点留在珍珠上妨碍了珍珠的美丽,于是渔夫就拿刀子刮,想要刮掉那个小黑点。刮了一层又一层,终于,小黑点消失了,而珍珠也没了。

有人说,圆满是一种美;有人说,完整是一种美。其实,缺憾之美更让人回味无穷,意境深远,更震撼人心。

在艺术界里,有的评论家甚至提出:“完美的趣味本身就是一种局限,单调的美容易使人淡忘,而一些缺点往往起到震撼心灵的作用,使创作更加生动真实。”的确,完美与缺憾本身就是相对存在的,如果没有缺憾又如何能显出完美的魅力?就像如果没有



沙漠,人们就不会产生对绿洲的期待。

单调的美容易让人淡忘,不仅仅是艺术领域,生活中其实也是如此。你可以搜索一下自己的记忆,你会发现你记忆犹新的和自以为美好的实际上并不是那些真正完美的事情。正如当初我们错过了一份美好的感情,如今每每都会想起,时时都会拿出来玩味,甚至到老还会记得曾经有一个多么美丽的姑娘或者多么帅的小伙子偷偷喜欢过自己,可惜却阴差阳错地未能牵手,到了那时候,所有的遗憾都沉淀成了一种美丽的情愫。

承认悲剧,才能直面痛苦

在悲剧面前,我们灵魂里的战士庆祝他的狂欢节;谁习惯于痛苦,谁寻求痛苦,英雄气概的人就以悲剧来褒扬他的生存。

——《悲剧的诞生》

人们不喜欢或者害怕自己身上发生悲剧,却又常常被别人身上的悲剧所打动,比如电视、电影里的。

但谁也无法避免悲剧的发生,比如我们遭遇了疾病、意外,失去了健康、失去了财产等,这都会让我们自责、后悔、抱怨,在痛苦中纠缠不休。

如果木已成舟,任何挣扎和改变都是徒劳,那不如接受。

我们不是世界的操控者,所以有些事情是我们不能把握和控制的,但是我们是自己情绪的操控者,要清楚的明白既然木已成舟,就意味着放弃了很多的可能性,哀叹和惋惜并不能挽回这块木头的命运。

