

FRIEDRICH WILHELM NIETZSCHE 德 尼采 —— 著 陈永红 —— 译



找到俗世中丢失的自己
灵魂才有安 - 歇 - 处

成为你自己

BE YOURSELF

尼采说：每个不曾起舞的日子，都是对生命的辜负。



江苏凤凰文艺出版社
JIANGSU PHOENIX LITERATURE AND ART
PUBLISHING HOUSE LTD.

德 尼采——著 陈永红——译

BE YOURSELF

成为你自己

FRIEDRICH WILHELM NIETZSCHE



江苏凤凰文艺出版社
JIANGSU PHOENIX LITERATURE AND
ART PUBLISHING, LTD.

图书在版编目(CIP)数据

成为你自己 / (德) 尼采著; 陈永红译. —南京:
江苏凤凰文艺出版社, 2017.11

ISBN 978-7-5594-1207-2

I. ①成… II. ①尼… ②陈… III. ①散文集—德国—现代 IV. ①I561.65

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第247587号

书 名 成为你自己

著 者 [德] 尼采

责任编辑 黄孝阳 王 青

出版发行 江苏凤凰文艺出版社

出版社地址 南京市中央路165号, 邮编210009

出版社网址 <http://www.jswenyi.com>

发 行 北京华景时代文化传媒有限公司 010-83638551

印 刷 北京中科印刷有限公司

开 本 880mm × 1230mm 1/32

印 张 11

字 数 230 千

版 次 2017年11月第1版 2017年11月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5594-1207-2

定 价 39.80 元

(江苏凤凰文艺版图书凡印刷、装订错误可随时向承印厂调换)

瞧，这个人

- 002 前 言
007 我为何如此智慧
021 我为何如此聪明

悲剧的诞生

- 046 梦境与醉境
052 妖女的淫药
056 奥林匹斯众神
060 把梦看作假象的假象



目
录

快乐的智慧

- 066 生命是值得活下去的
080 权利意识论
090 自我舍弃者
101 不受欢迎的信徒
109 关于孤立的争辩
118 白日的梦游者
127 征服男人的女人
133 第三性
139 诗的起源
153 叔本华的信徒

查拉图斯特拉如是说

- 168 查拉图斯特拉之开场白
185 三种变形
188 道德讲坛
191 遁世者
195 肉体的轻蔑者
198 快乐与热情
201 苍白的罪人
204 阅读与写作
207 山上的树
211 死亡的布道者

／
目
录
／

- 214 战争与战士
217 新偶像
220 市场之蝇
224 禁 欲
226 朋 友
229 一千零一个目的
232 睦 邻
234 创造者之路
238 老妪与少女
241 毒蛇之噬
243 孩子与婚姻
246 自愿的死亡
250 赠予的美德
256 持镜的小孩
259 在幸福之岛
262 怜悯者
266 教 士
270 有德之人
274 贱 民
278 毒蜘蛛
282 著名的智者
286 夜之歌
289 舞之歌
292 墓之歌
296 自我超越
300 卓越之人

／
成为你自己
／



／
目
录
／

- 303 文化之邦
306 无瑕的认识
310 学 者
313 诗 人
317 大事变
322 占卜者
327 救 赎
333 处世之道

／
成为你自己
／

瞧， 这个人

在这完美的日子，一切都正臻
于成熟。不仅葡萄变成紫色，我的
生命也蒙阳光垂青：我回顾往昔，
我眺望未来，我从未在同一时刻见
过如此丰富美好的事物。我没有白
白葬送我的第四十四个头。



前 言

—

鉴于人类即将面临我提出的最严峻挑战，因而在此前很有必要谈谈我是什么人。事实上，这一命题本应当为大众所周知，因为我从不韬光养晦。人们对我的视若无睹、听若不闻，是在彰显本人伟大使命与渺小时代之间的不相称。

现在活着的仅仅是个人名义的我；也许，我活着本身这一事实也不过是个先入为主的成见。

只须与某个来上恩加丁消夏的“有识之士”交谈片刻，我就可以说服自己：我不曾活着。

在此种惨淡现实下，尽管有违我骄傲的天性，我也有义务降尊纡贵地向世人大声疾呼：听我说话！因为我是如此这般的一个人，不要将我与无足轻重之辈混为一谈！

二

打个比方，本人完全不是泥胎木偶，更非衣冠禽兽，我的本性实质上与那些道德君子截然相反。不见外地说，这正是颇令我引以为傲之处。我是大哲狄俄尼索斯^①的信徒，宁为萨堤^②不为圣人。但你们应该好好读这本书。或许我已成功吸引了你们的注视，或许此书除了以你们喜闻乐见的方式表达出上述对立之外，别无深意。

我最不愿承诺的事就是“改良”人类。我不想树立新的偶像，只要那些旧日偶像的泥制双足尚未不良于行，推倒“偶像”（即我所谓的“理想”）几乎已成为我的老本行。当人们捏造一个理想的世界时，总是相应地剥离了现实世界的价值、意义和真相。——“现实世界”和“表相世界”在德语中恰恰相反，意味着捏造的世界和真理。——理想，这个谎言向来是对现实的诅咒。它对人类的蒙骗已沦肌浃髓，竟使得我们背离了那些能保证人类的繁荣、未来以及掌控未来至高权力的真正价值，转而去崇拜它们的对立面。

三

凡能吞吐我著作气息的人都知道，这是一种孤高的气息，一种凛冽的气息。读者须禀赋恰合，否则易受风寒。冰山临近，孤独庞

① 希腊神话中的酒神。

② 酒神的随从，半人半羊的林神。喜饮酒，好淫乐，后多为酒鬼淫棍的代称。

大无匹，光芒中的万物肃穆如许，人们如此自由地呼吸，感觉到自我之下的事物如此之多！哲学之一事，以我向来的理解与经历，即意味着自愿生活在冰雪之中、高山之巅，探寻存在之中的一切陌生与可疑、一切道德的禁地。长久徜徉禁地的经验教会我以洞若观火的目光去审视往圣先哲们那些被道德化与理想化了的心灵秘史，尽管事实与人们所期望的迥然不同。

一个灵魂可以承受多少真理，敢于面对多少真理？对我来说，这已日益成为真正的价值标准。谬误（即对“理想”的信仰）并非盲目，而是懦弱。

求知上的每种成就、每次进步都是源于勇气，源于自我磨砺和自我净化。

我不求驳倒理想，我只是严阵以待。

Nitimur invetitum——努力破禁锢（奥维德《恋歌》Ⅲ）：执此大纛，我的哲学有朝一日必将胜利，因为本质上被禁锢至今的，唯有真理。

四

在我的著作中查拉图斯特拉最能代表我的思想。我通过他献予人类一件前所未有的伟大赠礼。这本书震古烁今，它不仅是巅峰之作，一本“所向无空阔”的大著——人类的全部事实加在一起与之相去亦何止千万里之遥——它更是至深之作，诞生于真理的奥府秘藏之中。它是取之不竭的宝泉，只要稍垂汲汲便能收获满桶的金银宝物。这里没有“先知”的话语，没有那种集病态人格与权力渴求于一身的恐怖阴阳人，即所谓的教祖教宗。为避免可耻地糟践智

慧，先得认真倾听这查拉图斯特拉之声，这太平鸟^①之声。

“宁静之声引发风暴，空谷跫音般的思想指引世界。”^②

无花果从树梢落下，它们鲜美甘甜；红色的外壳迸裂于坠落之时。而我，就是那将成熟果实吹落入怀的北风。

因此，这些无花果一般的学问落向你们，我的朋友们：现在享用它们的琼浆和鲜肉吧！在这晴空万里的秋日午后^③。

这不是狂信者在喃喃自语，这里不进行“说教”，这里不需要信仰：一点一滴，一字一句都流淌自无边无际的光芒和幸福深处，语调悠长委婉。只有获选者才能听闻。在此就算仅仅做个听众，也是一种无上的特权；查拉图斯特拉的话语不是任谁都可以听见的。尽管如此，难道查拉图斯特拉就不是一个蛊惑者了吗？——但当他第一次回到孤独中时，他又对自己说了些什么呢？他的话语与任何“智者”“圣人”“救世主”及其他颓废者在此种情境下的言说恰恰相反——不仅是话语截然不同，他本人也独一无二。

我现在要独自走了，我的门徒们！你们也就此各自散去吧！这是我的意愿。

离我而去吧，更要抵制查拉图斯特拉！最好是以他为耻！没准他欺骗了你们。

智者不仅须爱其敌，更须恨其友。

如果一个人总是做一个亦步亦趋的弟子，这是对其老师的错误报答。——为何你们还不扯掉我的头冠呢？

① 希腊神话中风神之女阿尔库俄涅，殉夫投海而死，神将他们夫妇变为翡翠鸟。孵卵之时，海上风平浪静，被海客称为太平鸟的日子。

② 见《查拉图斯特拉如是说》第二部《寂静之时》。

③ 见《查拉图斯特拉如是说》第二部《在幸福之岛》。

你们崇拜我，但是当这种崇拜有一天崩溃了怎么办？小心不要葬身在坍塌的雕像之下！

你们说，你们信仰查拉图斯特拉，但是查拉图斯特拉有什么紧要！你们是我的信徒，但是一切信徒又算得了什么！

你们还没有寻找过自我，因为你们发现了我。信徒皆是如此，故而信仰才如此无关紧要。

现在我要求你们，舍弃我，去寻找自己；只有当你们将我的一切全盘否定，我才会再度出现在你们面前^①。

在这完美的日子，一切都正臻于成熟。不仅葡萄变成紫色，我的生命也蒙阳光垂青：我回顾往昔，我眺望未来，我从未在同一时刻见过如此丰富美好的事物。我没有白白葬送我的第四十四个年头。尽管我有权葬送它，因为那些在我生命中保存下来的东西，已经不朽。《重估一切价值》的第一部书^②、《查拉图斯特拉之歌》《偶像的黄昏》（我用榔头著述哲学的尝试）^③——所有这些都是今年，实际上，是今年第四季度对我的馈赠。

我怎能不深深感激我的人生——因此，我要自述生平。

① 见《查拉图斯特拉如是说》第一部《赠予的道德》。

② 即《反基督》。

③ 对此该书序言解释道：“……偶像，在此应该被榔头或是叉子对付。”

我为何如此智慧

“重估一切价值”的原因

我存在的幸运及其独一无二皆为命中注定。我，以废墟来说，如我父亲一般已然仙逝，也如我母亲一般依然活着，而且年华老去。这双重的根源，像同时来自生命阶梯最上一级和最下一级，既是没落，又是新生——这一点，如果意味着什么，那就是我对待人生全部问题的中立无碍，这正是我的脱俗之处。我对盛衰征兆具有常人难及的敏感，我老于此道——我熟谙这两者，我就是这两者。

我父亲三十六岁过世，他文弱和藹而多病，像命中注定的匆匆过客——与其说是生命本身，不如说是对生命的亲切回忆。当我活到父亲生命凋谢的年龄，我的生命也岌岌可危：三十六岁那年，我的生命力降到了谷底——虽还活着，却已看不清三步之外了。那时，即一八七九年，我辞去巴塞尔大学的教席，像阴影一样在圣莫里兹度过了整个夏天，接下来又像阴影一样在瑙姆堡度过了我生命中最暗无天日的冬季。那是我人生的最低点，《漫游者及其阴影》

即是那一时期的作品。无疑，那时我深知阴影为何物。

次年冬天，也就是我的第一个热那亚之冬，伴随着严重贫血和肌肉衰弱而来的甜美与灵性，催生了《曙光》。这部作品反映出的精神世界的明朗愉悦以及丰沛，不仅与我极度的生理虚弱步调一致，甚至也与我极度的痛楚若合符节。持续三天三夜的头痛和剧烈呕吐的折磨，使我以杰出辩证学家的明晰头脑去冷静地深入思考问题。在我比较健康时，恐怕反不能如此有耐心、如此深刻、如此冷静。读者诸君或许知道，我是如何将辩证法看作颓废象征的，最著名的例子，就是苏格拉底。

疾病对智力造成的干扰和发烧后的半昏迷状态，至今已毫无印象。对它们的性质和发生率我还需查证才能明了。我血液流动缓慢，甚至没人能断定我曾发烧。一位曾长期认为我有神经疾患的医生最后说：“不！您的神经没毛病，倒是我自己神经过敏。”完全查不出任何局部病变的征象；没有器质性的胃病，肠胃系统却因全身乏力而十分虚弱。眼部也一样，虽然几近失明，但也只是身体疲劳的结果，而不是器官本身的病变：因此随着身体生机的恢复，视力也逐渐增强。

康复的过程岁月绵长，不幸的是，康复也意味着颓废症周而复始的发作、恶化。正因如此，我已深谙颓废之道。这还用我说吗？单是“颓废”这个词我已反反复复拼读过无数遍。那些领会把握事物的精密技巧，那些触摸到微妙差异之处的感知能力，那些明察秋毫的心理学，以及其他相应的技能，我都得之于当时，可算是当时的馈赠。于是，我的一切技能都精致化了，所有器官的观察力都得以加强。透过病人的视角去观察较健康的概念和价值，或者从与之相对的另一面，以丰盈充实的生命力和自信去审视颓废本能的潜在活动——这是我长久的训练，我根本性的经验，若说我勉强有一技

之长的话。现在我已精熟于此，我有本领去扭转成见：这也许是什么只有我能“重估一切价值”的首要原因。

颓废与反颓废

按说，我是一个颓废主义者，但同时我也是个反颓废者。明证便是：我总是本能地选择对自己最为恰当有利的方式来针对身心的病变恶化；而颓废者反之。就总体而言，我毋庸置疑是健康的。仅就局部或某一特别意义来说，我才是衰颓的。那种使我摆脱惯常境遇而进入绝对孤独的力量，那种拒绝被照顾、服侍和医治的自制力——对当时急需这些人来说，显示出了一种绝对的本能自信。

我掌控自我，我治愈自我：做到这一点的前提条件就是——任何心理学家都会承认——此人本质上是健康的。本质上的病态无法康复，遑论自我治愈；而对一个本质上的强健者来说，疾病反是一剂能激发其生命意志的强力兴奋剂，越发能令他更好地活下去。事实上，我那长久的病况就是如此，似乎使我发现了包含自我的新生命，使我体会到所有美好的甚或微不足道的事物，而这些并非其他人能轻易体会。从我求健康、求生命的意志力中，我创造出我的哲学。因为读者须留意这一点，正是在我跌入生命最低谷的那些年，我不再是一个悲观主义者——自我恢复的本能不许我再创造出一种消极懦弱的哲学。因此，人们也从根本上认识到何谓卓越的禀赋。禀赋卓越者使人有赏心悦目之感：他以奇木雕成，集坚硬、柔软的品质于一身，同时异香扑鼻。只有有益健康的东西才合乎他的口味；越过这个限度，他的快感和食欲便戛然而止。

对抗伤害他自有方法，他能化偶然的不利为有利；敌对的东西

凡不能消灭他的都反使他更加强大。他本能地吸收其所见所闻所感成为自己的整体：当然他的原则是择优而从，他舍弃的更多。

不论是读书、识人或赏景，他总是自有定见：他选择、认可、信任，并加以尊重。他对各种刺激反应迟缓，这种迟缓由他长期的谨小慎微和对自身修养的自豪感养成。他检验逼近的刺激，绝不靦面相迎。

他不相信“厄运”，也不相信“罪孽”：他为自身和他人人都准备了万全之策，他坚强得足以使任何事物都必须对其有利。

好吧，我就是这个反颓废者，因为上述正是“夫子自道”之言。

双重人格

这一系列的双重经验，这种在看来彼此隔绝的两个世界间左右逢源的能力，反复出现在我本能的各个方面——我是双重人格的样板。除了第一副面目，我还有第二副，而且还可能有第三副。由于我的血统，我具有了超越吾土吾民之局限的眼光。做个“优等欧洲人”，于我来说毫不费力。另一方面，我也许比现代德国人、帝国时期的纯德国国民更像德国人——我，这最后一个反政治的德国人。可我的祖先乃是波兰贵族，因此我体内具有多个种族的本能，谁说得准呢？甚至连那种（波兰人的）“自由否决权”也继承了下來。在旅途中，人们常常把我当成波兰人，连波兰人也这样说，而且很少有人当我是德国人。每念及此，便觉得十有八九我真的不是那种地道的德国人。但我的母亲，弗兰西斯卡·沃勒尔，无论怎么说也是很纯正的德国人；我的祖母，埃尔特姆泰·克劳泽，同样如此。