

# 瞧，这个人

## 尼采自传

[德] 尼采 著

Friedrich

Wilhelm Nietzsche  
Look at this man

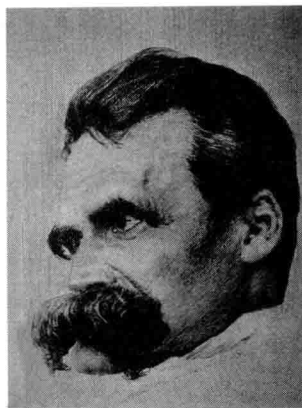
在他生活的年代能够理解他的人寥寥无几

现在，我要你们离开我去寻找自己。  
只有当你们都否定我时，我才会回到你们当中。



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

*Friedrich Wilhelm Nietzsche*



*Friedrich Wilhelm Nietzsche*

# 瞧，这个人

## 尼采自传

[德] 尼采 著  
李子叶 陈永红 译



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

瞧,这个人:尼采自传 / (德)尼采著;李子叶译.  
— 南京:江苏凤凰文艺出版社, 2014  
ISBN 978-7-5399-7390-6

I. ①瞧… II. ①尼… ②李… III. ①尼采, F.W. (1844~1900) — 自传 IV. ①B516.47

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第088370号

书 名 瞧,这个人:尼采自传

---

著 者 (德)尼采

译 者 李子叶

责任编辑 黄孝阳

特约编辑 汪 旭

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司  
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>

经 销 凤凰出版传媒股份有限公司

印 刷 南京凤凰通达印刷有限公司

开 本 880×1230毫米 1/32

印 张 8

字 数 180千字

版 次 2014年8月第1版 2014年8月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5399-7390-6

定 价 30.00元

---

(江苏文艺版图书凡印刷、装订错误可随时向承印厂调换)

# 目 录

绪论 / 1

我何以如此明智 / 7

我何以如此聪慧 / 23

我何以写出佳作 / 46

《悲剧的诞生》 / 58

《不合时宜的沉思》 / 65

《人性的，太人性的》及两个续篇 / 71

《曙光》：论道德即是偏见 / 79

《快乐的智慧》 / 83

《查拉图斯特拉如是说》：一本写给所有人却又不为任何人而写的书 / 85

《善恶的彼岸》 / 100

《道德的谱系》：一篇论战的文章 / 103

《偶像的黄昏》：以锤子钻研哲学 / 105

《瓦格纳事件》：一个音乐家的问题 / 109

《为什么我就是命运》 / 117

快乐的智慧（选译） / 128

悲剧的诞生（选译） / 236

# 绪 论

## 1

鉴于不久后我将以全新的价值标准苛求于全人类，在此有必要说明我是谁。按说，人们对我应该已有所了解，毕竟我的存在已被多次证实过。不过，我肩负使命之伟大与同辈人之渺小两者之间甚为悬殊，其表现于他们不曾听我一言，甚至对我不屑一顾。我全靠自己的信誉活着，人们如此待我，或许是对我的存在抱有偏见吧！

我只需同那些到恩加丁<sup>①</sup>消暑的“文化人”谈论一番，便可以

---

<sup>①</sup> 恩加丁山谷，是格里松山最大一条深切谷地，谷内的因河向东北流入奥地利，最终汇注多瑙河。

确信，我根本不存在。

此种境遇之下，我的责任感得以激发。 尽管这种责任与我的习惯乃至我高傲的天性相悖，但我仍要大声疾呼：听着！ 我就是这样的人！ 莫要将我同他人混为一谈！

## 2

我绝不是个怪物，也绝不是道德上的妖魔。 尽管我与那些颇受尊重的道德家本质上截然相反，但这却恰恰成为我引以为傲之处。 我是哲学家狄奥尼索斯<sup>①</sup>的门徒，可是相比成为圣徒，我更愿意成为萨梯<sup>②</sup>。 无论如何，请读一读这本书吧！ 或许我可以借此将你说服，又或许这只是我愉快而友好的自辩而已。

“改良”人类，或许是我能向世人允诺的最后一件事了。 我决不会以此来推崇新的偶像，只希望现有的那些偶像能有些许自知之明，相反，我更倾向于推翻偶像（即我所谓的“理想”）。 想想看吧，一个理想世界被捏造的同时，也足以令现实世界的价值、意义和真实性黯然失色。

“真实世界”和“表象世界”，坦白地讲，都是捏造出来的世界和现实。

“理想”的谎言，自始至终都在诅咒“现实”。 人们的本能由

---

① 古代希腊色雷斯人信奉的葡萄酒之神。

② 半人半兽的森林之神。

此被蒙蔽，继而变得虚情假意，甚至开始狂热地追捧那些自私自利者所宣扬的价值悖论。

### 3

凡是领略过我著作之气的人，便知这是一种高空之气，可以令人的精神为之一振。不过，人们须得逐步适应这高空之气，否则便有被其寒气所侵的危险。观览此书，仿佛浮游于冰雪之上，遗世而独立。看哪，阳光普照之下，万物是多么祥和而宁静！它们的呼吸，是多么自由而舒畅！而它们对自身的感知，又是多么无穷无尽！

哲学，正如我迄今为止所感知和经历过的那样，本就存在于冰雪高山之上，它探索着一切可疑和未知的事物，寻求着被道德禁锢的一切。我长期漫游于思想的禁地，渐渐察觉出一个事实，那就是道德化与理想化形成的始因与人们所期望的大不相同。于我而言，那些被哲学家隐藏起来的秘密，连同他们沽名钓誉的心思，早已不言自喻。

一种精神价值究竟能够容纳多少真理、又能挑战多少真理，在我看来，这愈发成为衡量价值的真正标准。人们所犯下的过失，即对“理想”所产生的信仰，不是出于盲目，而是出于怯懦。

人类文明的每一点收获、每一次进步，都是勇气和胆识的极大付出，都是自我磨砺与自我净化的不断升华。

我并不反对“理想”，只不过对其做了些无伤大雅的抨击



罢了。

我们所孜孜以求并为之锲而不舍的，是那些被道德禁锢的东西。请相信，在以此为目的的战斗中，我所引领的哲学总有一天会取得胜利，原因很简单，迄今为止，那些被禁锢的无非就只有真理罢了。

## 4

在我的诸多著作中，《查拉图斯特拉如是说》是有史以来给人类的最伟大的馈赠，我的观点也在此书中得以体现。带着跨越千年的福音，它不仅成为世上最崇高、真正散发高空气息的著作——人类的一切真相和事实都囊括其中；它还是最为深刻的书籍，源于真理幽邃的深处，仿佛一口取之不尽的宝井，每一桶下去都将满载人类的宝藏。这里，既没有先知的预言，也没有宗教创立者（即病态与权力意志的可怕化身）的旨意。人们啊，你若不想白白糟践自己的智慧，那就须得首先倾听查拉图斯特拉的声音，认真聆听这宁静而饱含智慧的教诲！

“最为平静的声音是狂风骤雨的序曲，悄然而至的思想将引领整个世界——”<sup>①</sup>

“无花果从树上掉落，饱满而甜美。它们跌落时，红衣裂

---

<sup>①</sup> 《查拉图斯特拉如是说》第二部分，最后一章。

开。对它而言，我便是北风。”

“我的朋友们啊，正如这无花果，这些教义之果正是为你们而落。尽情享用这甘冽的果汁与甜美的果肉吧！在这秋色宜人、晴空万里的午后——”<sup>①</sup>

这里既没有狂热者的演说，也没有说教，更不要求信仰。在无限光明与欢愉中，点点滴滴，字字句句，娓娓道来，婉转动听。这温婉的乐章只会流入最贤明之士的心田，在那里回旋涌动。不过，查拉图斯特拉的声音绝非廉价到人人可得，倘若能成为这里的听众，这实为一种无上的特权。

查拉图斯特拉不会是在蛊惑人心吧？那他初次回归寂寞时，又如何向自己倾诉？显然，在类似情况下，他的话语注定同任何一个“圣人”、“贤士”、“救世主”、抑或“颓废者”都截然不同。不仅他的话语，乃至他的为人都与众不同——

“如今我要独自离去，我的弟子！你们也同样要离去，同样独自离去！去吧，如我所愿！”

“离我去后，千万当心查拉图斯特拉！最好能以他为耻！也许他已将你们蒙蔽！”

“智者不仅要能爱他的敌人，还要能憎恶他的朋友。”

“弟子若永远甘为弟子，便是对师者最差的回报。你们为何不愿扯去我的花冠？”

“你们崇拜我。但是，如果有一天你们的崇拜毁灭了，那你

---

<sup>①</sup> 《查拉图斯特拉如是说》第二部分，第二章。

们又该当如何呢？当心别让崇拜害了自己！

“你们说，你们崇拜查拉图斯特拉，可查拉图斯特拉对你们有何用？你们是我的信徒，当信徒对你们又有何用？”

“你们尚未找寻自己，于是你们找到了我。一切信徒都是如此。因此，一切信仰终归渺小。

“现在，我要你们离开我去寻找自己。只有当你们都否定我时，我才会回到你们当中。”

弗里德里希·尼采<sup>①</sup>

在这美好的一天，万物都结着成熟而饱满的果实。紫灵灵的葡萄挂在枝头，一束阳光射进我的生命，我向身后张望，又眺望前方，发现自己从未在刹那间见过这么多美好的东西。但在今天，我的第四十四个年头没有白白逝去，它的逝去实现了它应有的价值。在这期间，凡是有生命的一切都将得以拯救，并从此永垂不朽。《重估一切价值》第一卷、《狄奥尼索斯——酒神赞歌》和《偶像的黄昏》，都是这一年的馈赠，甚至是最后一季的馈赠！我怎能不感谢我的一生？因此，我要将其讲述。

---

<sup>①</sup> 《查拉图斯特拉如是说》第一部分，最后一章。

# 我何以如此明智

## 1

我生命中的财富，以及我一生的与众不同，皆为命中注定。我若像我的父亲，我已经死去；我若像我母亲，我仍旧活着，并慢慢老去，而这一切，都那么难以琢磨。这双重溯源，仿佛是生命之梯的最高与最低层级，既是衰退也是新生。若说这其中有什么含义的话，那便是思想自由和视角中立，同生命中一切问题都有莫大的联系。因为做到了这两点，所以也成就了我如今的出类拔萃。对上升和下落的迹象，我的敏锐度远远高于常人，可以说我就是这方面的行家，我熟知二者，我就是二者。

我的父亲，享年三十六岁。他温文尔雅，和蔼可亲，却体弱多病，仿佛是生命中的匆匆过客。他的一生更像是对生命的一种

美好纪念，而不是生命本身。父亲的身体开始走下坡路的那一年，我亦开始衰老。等到我三十六岁时，我的生命便跌至最低谷。尽管我仍旧活着，却看不到三步以外的地方。1879年，我辞去巴塞尔大学教授一职，在圣莫里茨像幽灵一般度过了整个夏天。接下来那个冬天，是我一生中寒冷的季节，我仍然像幽灵一样，在瑙姆堡度过。这是我生命的低谷期，《漫游者及其幻影》就是在这一时期完成的。无疑，那时我知道关于幽灵的一切。

第二年冬天，我第一次在热那亚过冬。在极度贫血和体力衰竭的情况下，我依旧满怀愉悦的感情，内心也很是超脱，于是《曙光》一文问世了。文中反映出的欢快与振奋，甚至是精神的充实，都恰好符合我深层次的生理弱点，以及我极度的痛感。连续三天三夜，我都饱受头痛与呕吐的折磨。即便如此，我仍然具备辩证学家那种清醒的头脑，能够冷静而理智地进行思考。遗憾的是，在我健康状况较好时，我对这些事情的思考反而缺乏毅力，不够周全，也欠缺理智。我的读者或许知道，我是如何将辩证法看作是颓废的征兆的，其中最为著名的写照便是苏格拉底。

精神错乱，甚至发烧时的半昏迷状态，对我来说都很罕见。若要究其原因，恐怕我还要对这一现象的本质与反复性作深入研究。我不发烧的原因，始终没有人能查出。有位医生曾把我当作精神病患者进行治疗，但他最后说道：“不！你没有任何问题，反倒是我有些神经质了。”我的血液流动缓慢，体内的局部器官也没有任何衰退的征兆。尽管胃部系统已十分虚弱，甚至引起了全身的疲惫，却无法查出胃部有什么毛病。我的眼疾也是如此，尽管有时到了几近失明的境地，可这终究只是结果，而非原因。由此看来，只有随着生命力的不断增强，视力才会随之好转。

对我而言，时间漫长、周而复始的流逝便意味着康复，不幸的是，这同时也意味着旧病复发和年老衰退。不管怎样，我对有关衰退的问题颇有经验。这还用说吗，我简直算得上是精通了。连同我对精妙艺术的领悟和理解，对细微差别的分辨，对事物的远大预见，以及其他能力，都是在那一时期培养的，是那一时期给予我的馈赠。那时，无论是观察能力，还是从事观察任务的各个器官，都变得更加敏锐。从病人的角度审视健康的理念和价值，以及用生活中充实和自信的态度看颓废本能中那些不易察觉的活动，这就是我长久以来所进行的自我锻炼，也是我真实的个人经历。如果说我从中得到了什么的话，那就是我在这个过程中成为了大师。因此，我深谙内中道理，并具备重塑价值观的能力。这大概就是为什么只有我能够“重估一切价值”的首要原因吧。

## 2

我不仅是个颓废之人，也是个与之相对立的人。事实证明，面对严重的健康状况，我总是选择正确的应对方法，而颓废者则总会选择于己不利的方法。整体而言，我是健康的，只有局部和在特定情况下，我才是颓废的。甘于寂寞，摆脱依赖，强迫自己不被照拂、侍候和医治，这些足以说明，那时我在本能上十分明确什么是当务之急。我要对自己负责，让自己恢复健康。而一个人能做到这一点的前提就是，这个人在本质上是健康的（每个

生理学家都会承认这一点)。典型的病态之人不会康复，更不可能自愈。相反，对于典型的健康人来说，生病反而会为生命打上一针强而有力的兴奋剂，生命因而更具活力。所以，在我看来，长期的病痛令我发现了新的生命和新的自我。我品味到了一切美好的事物，甚至是其他人不易察觉的最细微的事物。就这样，在对健康和生命的意志力中，我创造出了自己独有的哲学。

人们也许会发现，在我生命力处于最低谷的那几年，我不再是个悲观主义者。自我康复的意志，让我本能地放弃了创造贫乏而消极的哲学。

从根本上说，人们究竟该如何识别卓越超群之人呢？卓越之人于我们的身心大有裨益，如同精雕细琢、香气四溢的木雕，时时陶冶人们的情操。卓越之人只喜欢于其有益的东西，一旦超越有益的尺度，他便不复之前的喜爱。他总能发现济世良药，甚至有办法变害为利。任何不能毁灭他的东西，都会令他更加强大。他本能地从所见、所闻、所感中汲取所需，秉持择优而取的原则，决力排斥以量取胜。无论阅读、交友，还是出游，卓越之人都能徜徉其中，成为自己的知音和伴侣。除此之外，凡是选择、认可和信任的东西，他都敬而待之；对于任何形式的刺激，他都从容应对。这种从容，源于他长期的谨慎以及固有的自尊心。他小心忖量面临的一切刺激，绝没有丝毫懈怠。他既不相信“厄运”，也不相信“罪孽”。于己于人，他均从容处之，懂得忘却。他的强大，足以令一切事物都对他有益。

所以说，我是与颓废者相对立的人。我描述的，正是我自己。

### 3

这样的双重历练，这种趋于两极的能力，存在于我性格的方方面面。我是个幽灵，一副面貌之下还存在另外一副面貌，也许，还有第三副。

我的家世赋予我的眼界，已远远超出地域与国界的限制，因而，我毫无争议地成为一名“欧洲好公民”。另一方面，相比于当今的德国人，我或许更为地道。我，是最后一个反对政治的德国人，同时，我也是波兰贵族后裔。所以说，我的体内充斥着各种不同的种族本性。谁知道呢，弄不好，我的体内或许还沸腾着“自由否决”的意志。

每每总会想起，在旅行途中我总会被误认为是波兰人（甚至波兰人自己也会认错），而很少被当作是德国人，这或许表明，我身上德国人的特质仅仅是星星点点罢了。但至少我的母亲，弗朗西斯卡·奥勒，是很地道的德国人。父系这一脉中，我的祖母，尔德穆特·克劳斯，也同样如此，而且我祖母的幼年都是在魏玛<sup>①</sup>度过的，并非同歌德一班人毫无联系。祖母的兄长，即在哥尼斯堡大学神学系任职的克劳斯教授，在赫尔德<sup>②</sup>过世后被任命为魏玛的总教务长，由此看来，我祖母的母亲，也就是我的曾祖母，极

---

① 魏玛是德国一个小城市，拥有众多文化古迹，曾是德国文化中心。

② 约翰·哥特弗雷德·赫尔德（1744—1803）：德国哲学家、路德派神学家、诗人。



有可能就是歌德年轻时在日记中提到的“Muthgen”。1813年，即拿破仑率军声势浩大地抵达爱丁堡的那一年，祖母改嫁给爱丁堡的警官，即我的祖父。同年十月十日，我的父亲降临人世。我的祖母是盎格鲁撒克逊人，极其崇拜拿破仑，而我，骨子里或许也是如此。我的父亲，生于1813年，卒于1849年。父亲在接任勒肯牧师一职之前，曾在阿尔滕堡生活数年。在那里，他为四位公主教授功课。如今，父亲的这四位学生已经分别成为汉诺威皇后、康士坦丁公爵夫人、奥尔登堡公爵夫人和阿尔滕堡特丽萨公主。父亲对普鲁士国王弗里德里希·威廉四世满怀崇敬，也就是这位国王亲自任命他牧师一职的。但是，1848年的战乱<sup>①</sup>却令他悲痛万分。我的生辰恰好与这位国王同月同日，即十月十五日，于是我便轻易得到了霍亨索伦王室的姓氏——弗里德里希·威廉。选择这一天当作生辰，至少有一个好处：童年时，我的每个生日都是假期。

我认为，有这样一位父亲是我莫大的荣幸，或许，这也可以解释我一切幸福的由来。不过，这其中并不包括我的生命，以及对生命的莫大肯定。总而言之，这一切都无需我来费心，我只消等待进入一个满是高尚事物的世界中去——在那里，我的生活踏实而安稳，我的情感始终自由。不过，若以这幸福同我的生命相抵，那也算不得什么。

凡是对查拉图斯特拉有些许了解的人，或许都该像我这样——一足已踏出生命之外。

---

<sup>①</sup> 指1848年的欧洲革命，是欧洲反对君主政体的一系列共和派的叛乱。