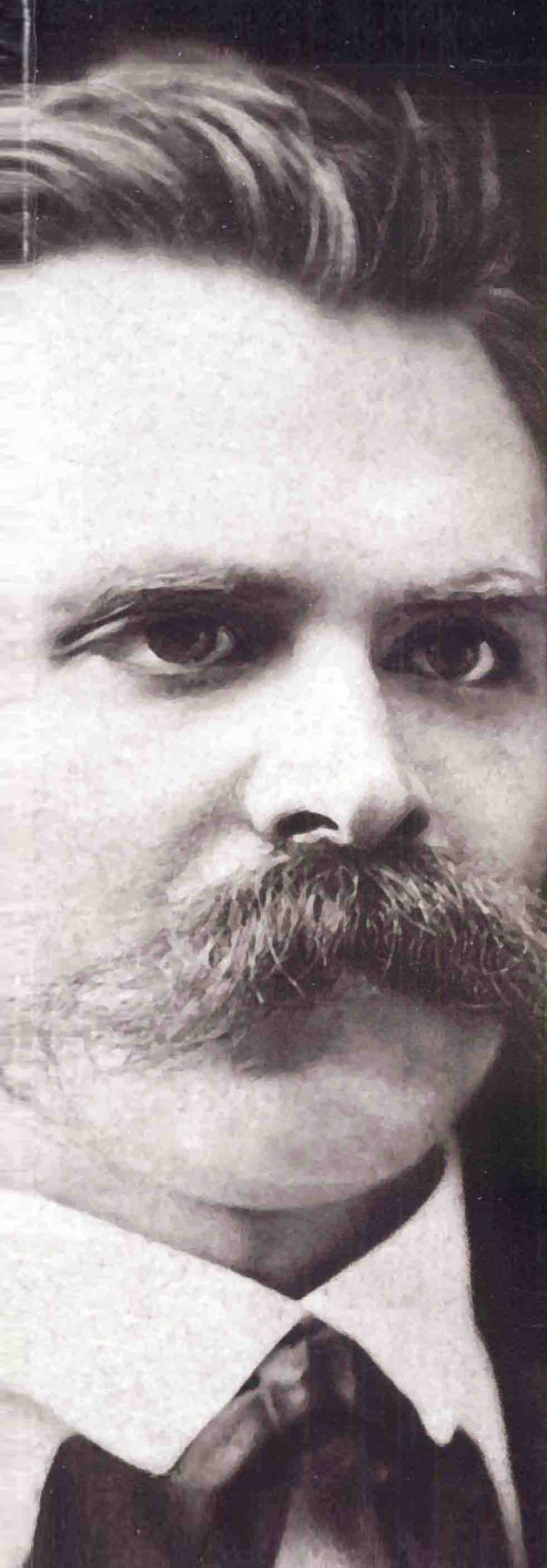




WALK YOUR OWN WAY
SELECT THE RIGHT FIRST

Nietzsche's life advice

弗里德里希·威廉·尼采/著 李旻/编译

走自己的路， 先选对路

尼采的人生劝诫

- ★上海外语大学导师魔力教案，权威解读尼采思想
- ★摘录尼采最犀利、最励志、最自信的经典名言
- ★接受真实的自己，才是幸福的开始。拨开人生迷雾，告别迷茫，走出困局
- ★一百年前，他说：“我的理论是为一百年后的读者准备的！”一百年后，他的魅力再度风靡全世界



吉林文史出版社

弗里德里希·威廉·尼采/著 李琰/编译

走自己的路， 先选对路

尼采的人生劝诫

 吉林文史出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

走自己的路，先选对路——尼采的人生劝诫 / 李琰编译.
— 长春：吉林文史出版社，2014.5
ISBN 978-7-5472-2050-4

I. ①走… II. ①李… 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 (2014) 第 070376 号

走自己的路，先选对路——尼采的人生劝诫

李琰 编译

责任编辑	于 涉
封面设计	胡椒设计
出版发行	吉林文史出版社
社 址	长春市人民大街 4646 号
邮 编	130021
经 销	全国新华书店
印 刷	北京盛兰兄弟印刷装订有限公司
开 本	710mm×1000mm 1/16
印 张	16.5
版 次	2014 年 7 月第 1 版第 1 次印刷
字 数	220 千字
书 号	ISBN 978-7-5472-2050-4
定 价	29.80 元

版权所有，侵权必究

图书若有印张错误，影响阅读，可向承印厂联系调换。

目 录

第一卷

认识自己，人活着究竟是为了什么

你是否已解开了自己的谜团.....	2
你想要什么样的生活.....	6
最高贵的灵魂，就是自己尊敬自己.....	11
无论好坏，赋予自己的个性一种风格.....	15
听听别人怎么说，同时做真正的自己.....	17
有追求的人，才活得真实.....	20
认识自己，自省必不可少.....	24
了解你自己，努力成为真正的你	26
改变自己，适应不断变化的生活.....	28
你就是自己的上帝.....	31
为自己的生命提供一种积极的意义.....	35

第二卷

道德看似简单，却永远至上，不可舍弃

道德的偏见与本质.....	40
知性的良知才是做人根本.....	43
每个人对道德的认识不同，思想必然不同.....	46
无论何时，请守住你自己的道德底线.....	51
有效的“自我折磨”也是一种美德.....	53
我们始终都无法摆脱道德的束缚.....	57
在心底给自己保留一份纯真.....	59
你应当痴痴地谈论和颂扬你的道德.....	63
摘下那些伪道德的漂亮面具.....	65
真正的美德源于你自己不懈的努力之中.....	68

第三卷

善恶只在一念之间

世间没有永恒不变的善与恶.....	72
善与恶的双重来历.....	74
发掘人性善的一面，谅解人性恶的一面.....	77
心为善，你才能得到真正的快乐.....	81
不要成为所谓美德的牺牲品.....	84
你要知道，世界上没有绝对的公平可言.....	87
当“道德”开始衰败时，社会的腐败就开始了.....	89

同情不一定是善，它所造成的伤害有时比痛苦还要大.....	92
为什么你常会感到愤愤不平.....	94
拥抱正能量，守住善念，消除内心阴暗面	98

第四卷

走自己的路，先要选对路

做自己人生的旅行者.....	104
做自己，哪怕是孤独的自己.....	108
我学会了走路，从此便让自己不断奔跑.....	112
活出属于你自己的精彩.....	115
追梦的路上热情必不可少.....	118
经验和梦想，缺一不可.....	121
能打倒你的，只有你自己.....	125
找到属于自己的位置.....	129
没有行动，一切都只是空想.....	132
幸福是自己的，有什么理由不去争取.....	136
懂得时刻反省的人，才会赢得属于自己的成功.....	140

第五卷

相信爱，理解爱，认识爱

爱究竟是什么.....	144
爱，就是你奋斗的所有力量.....	146
微小的事情即是幸福.....	150

上帝死了，信仰爱吧.....	153
爱是心灵与痛苦的治疗者.....	156
爱自己，才能爱别人.....	159
那些男男女女对爱情的偏见.....	162
爱也要保持一定的距离	165
孤独源于爱，无爱便无孤独.....	168
如果这世界没有了爱.....	172
博爱的界限就在你脚下.....	175
站在爱的最高度	178

第六卷

人生最不可或缺的是友谊

人生最不可或缺的是友谊.....	182
朋友之间也需要适当的距离.....	185
沉默是一种最清澈的表白.....	188
“小人”还是要防范的.....	192
人生想要成功，敌人必不可少.....	196
友谊应凌驾于怜悯之上.....	200
与那些能让自己成长进步的人交往.....	204
友好有时可能只是一种伪善.....	208
从报复他人的欲望中解脱出来.....	210
该与什么样的人交朋友.....	214

第七卷

做非凡之人，追求至高境界

每个人都会有灵感，你也不例外.....	218
学会克制自己，做自己行动的主人.....	222
看淡得失，跳出欲望的怪圈.....	225
苦难都是上帝乔装打扮的祝福.....	228
必经苦难，才能化茧成蝶.....	231
高处不可怕，斜坡才可怕.....	235
最好的自己，不一定就是别人眼中的最好.....	239
每个人都应志存高远，拥有自己的梦想.....	242
生命中总有些不能承受之重.....	244
做非凡之人，追求至高境界.....	248
人是应当被超越的，人生本是一个不断超越的过程.....	251

第一卷



认识自己，人活着究竟是为了什么



你是否已解开了自己的谜团

无论我用什么样的眼光去看待人，是善意还是恶意，我都清楚地看到，世上每一个人，他们的身上都有一个共通的毛病，那就是——刻意甚至是倾力保存人类。显然，这并不是出于任何对人类同胞的某种热爱的高尚情操，而只不过因为在他们这些人的身上再没有什么比这样固守的所谓本能更加蒂固根深、更加冷血无情、更加不可征服的东西了，这东西便是我们人类的本质。

虽然，有些人也会惯用那些短浅无意义的眼光去区别对待身边的其他人，这样也能看得出邻人是好还是坏，是善还是恶。但是，事实上当我们来做一个认真的统计，多些时间思考这个问题时，将不敢相信这种界定与区别，到最后只能是不了了之。即使是最坏的人，他也仍会关心保存人类（包括那些和他对立的好人）的本性。因为他必须保护自己，或者用不含人类早已腐化衰退的刺激去影响别人。

仇恨常常会导致贪婪、野心、灾害以及其他那些邪恶的东西出现——那些都是属于保护人类的不可思议的制度。这是一个非常浪费且总体说来非常愚蠢的制度。但无论如何，它还是证明了它能使人类得以保存至今。

我亲爱的同胞和邻人们，我不知道你是否能够活到可以目睹到人类遭遇

那些灭顶之灾，即使是上帝也无法挽救的那种“非常严重”乃至“难以想象”的不利的生存环境。那么，现在，如果要满足你的那些或好或坏的欲念，最好的办法就是让你去经历一场大灾难。无论你经历的是什么样的历练，都有可能让你在某一方面成为整个人类的高瞻远瞩之人与施舍者。当然，人们大都会赞颂你，也许也有嘲弄你的人（不过此时的你很难找到确实有资格嘲弄你的人）。直到有一天，当所有人大彻大悟时，他们才有可能找回失去的良知，泣诉所有的耻辱与不幸，彻底投入真理的怀抱。

也许我们会嘲笑自己，就像是嘲笑那最实在的真理。因为我们对于真理的最高体验以及认知仍然是不够的。即便是最具天才的人也依然无法望其项背！但是笑声还是充满希望的。当“人类才是最重要的，个人算什么”这样的箴言被纳入到人类的本性之中，当最后的解脱方式摆在你面前时，也许那笑声便会与智慧相连（也许这就是唯一的“快乐的智慧”）。不管怎样，那总是两回事。当存在的喜剧自身尚未成为一种人性的自觉意识时，那它便还是属于悲剧的、道德的和宗教的。

那些所谓道德与宗教的创立者、那些追求道德价值的鼓吹者、那些唤醒良知的导师的新风貌到底是在暗示什么？他们这些人一直是自己那一方面的英雄，虽然他们也会看到其他方面，但是由于他们太过关心自己这方面，便会导致这些所谓英雄所在的那一面就像一种会活动的布景或机器人，扮演着所谓好友、心腹等形式的角色，随时为那一面做服务的准备（比如说诗人常常就是某些道德或其他什么的仆人）。

显然，这些悲剧性的人物也会为人类的利益而工作，虽然他们总是在说自己是为上帝的利益而工作，就像自己是上帝的使者一样。“活着是值得的！”他们都这样喊道。“生命中有非常重要的东西，它们被深深地隐藏着。对这些重要的东西大家一定要小心啊！”如此蛊惑的话同时支配着

那些最最卑贱的人和高贵的人，正是这，一直激发着人性的理性和热情的精神，从而保存了人类。然而这些动机所造成如此辉煌的成就，其实正在试图用它的力量使我们完全忘掉那不过仅仅是一个本能、刺激、无根据和愚昧的行为。

“生命是应该被热爱的，为了……” “人应该有益于自己 and 他人，为了……” 这些所谓的“应该”和“为了”恰恰暗示了一切，甚至将来！因为那些都是必然的结果而没经过构想，且不自觉地发生的行为，所以应使其成为有构想且是经过理性最后支配的行为。为了实现这个目的，那些伦理学家便自发在存在中充当了策划导师，为此，他们还发明了另一个不同的存在。这样，新机械便会将原来的“存在”带离旧的普通枢纽。

不！他不希望我们笑那存在，或者笑我们自己、他自己。对于他说来，个人总是个人，而人类既不是一个“整数”，也不是一个“零”。他的所谓发明是多么愚蠢而执着，严重地误解甚至否定自然之道——所有的伦理制度迄今一直就是这样如此愚昧和违反自然，故而他们任何人都足以使人类毁灭——不管何时何地，那些所谓的“英雄”都会欣然登台表演，自以为是地寻获，其实不过是得到那些：相同人物的可怕笑声，乃至许多人对其思想的捧腹大笑。

“是的，活着是有价值的！是的，我应该活下去！”无论发生什么，都不应该是我们不能够承受的。生命之重与我们自身一样，意义深远。

人已逐渐变成一种耽于空想的动物。因此，每个人都应该，也必须得时时刻刻相信自己，知道自己是为什么存在。如果没有了这种频繁的认知，没有如此周期性地对生命产生信心、认清自己的理性，那么，整个人类也不可能如此繁盛了。

因此，你了解自己吗？你了解我吗？我的朋友！你是否已解开了自己的

谜团？对自己有了崭新的认识？很好！你，我，我们都将会有属于我们自己的时代！

——1882年，《快乐的科学》

尼采的人生劝诫

当我们有疑问的时候，不妨凝神静思，静下来看透内心、重新认识自己。不可否认，我们对于自己的很多直观认识都是来自他人的借鉴和映射，所谓：“以人为镜，可以明得失。”这确实是正确的常识。但是，这种借鉴却不应是盲目的，更不能成为认识自己的唯一可依赖的方法。就像一名优秀的特种兵，即使配备最精良的武器，也必须自己身手矫捷，武艺过人。

其实，认识自己并不难。歌德说过：“一个人怎样才能认识自己呢？决不是通过思考，而是通过实践。”试问，作为普通人的我们，这一生努力追求的目标是什么？无非是找到适合自己的工作，拥有最贴心的爱人、朋友、和谐的家庭……而这一切的前提都基于你何时能够清醒地认识自己，找准自己的位置，树立属于自己的自信。只有这样，我们才能正确地规划自己的人生目标，进而实现自己的人生价值，使我们无论在精神还是生活上都能得到一种满足和快乐。这便是我们常说的人生幸福感。

你想要什么样的生活

不管在自我认识方面我们取得了多么大的进步，那些构成了我们存在的各种本能冲动的整体形象，在我们的心目中仍然是极其残缺不全的。对于那些普通的本能冲动，我们甚至说不上来它们的名字、它们的数目和强度。潮涨和潮落，彼此之间的作用和反作用，特别是它们的营养规律，对于我们来说都仍然是绝对的未知数。因此，这种汲取营养的过程就变成了一个完全偶然的过程——我们每天的经验是，把它们的猎物时而抛在这种本能冲动的路上，时而抛在那种本能冲动的路上，而我们的本能冲动则不失时机地想要抓住它们。然而，这些事情的发生和进行从根本上来说与我们的全部本能冲动的营养需要，并没有任何合乎理性的联系。

因此，出现下面两种情况是必然的：某些本能冲动饿得要死和发育不良，而另外一些本能冲动却又撑得不行，营养过剩。在我们的生命的每个时刻，由于这一时刻提供的或没有提供的营养，我们存在的触角中都有一些延长了，而另一些萎缩了。

在这个意义上，正如我们已经说过的，我们的经验完全是一些营养品，但却是由一只漫不经心的手发放的，对于饥饿者和饕餮者不做任何区别。由于各个部分的这种胡乱进食，从中成长起来的触角整体必然也只能是某种完

全偶然的東西。

讓我們更清楚地說明這一點。

假設一種本能衝動在某一天發現它自己處在一種需求滿足的狀態——或者是活動它的力量，或者是釋放它的力量，或者是填充某種虛空。那麼，它就會以一種特別的眼光看待那一天的每一件事物，考慮是否能夠利用它們達到自己的目的。無論我們是在幹什麼，走動、休息、生氣、讀書、說話、戰鬥、歡慶，這種種欲望得到滿足的本能衝動，都似乎在對我們可能進入的每一種狀態評頭論足，而且多半不能從中找到滿足，不得不耐心等待和繼續處於飢餓狀態，過了一段時間就會餓得沒有力氣和變得衰弱；如果幾天或者幾個月之後仍然未得到滿足，它就會像一株長時間沒有澆水的植物一樣枯萎死去。

如果所有的本能衝動都像飢餓一樣迫不及待，不肯以夢中的食物為滿足，那麼，這種命運的殘酷性也許就會更加觸目驚心。然而，大多數本能衝動，特別是那些所謂道德衝動，卻正是可以以夢中的食物充飢的——按照我的假設，我們的夢的意義和價值就在於一定程度上彌補白天的不可靠的營養之不足。為什麼昨天的夢柔情似水、淒惻動人，前天的夢卻是妙趣橫生、興致勃勃，而一個更早的夢充滿了冒險和沒完沒了地讓人心焦的尋找？

為什麼一個夢中的我在美妙的音樂中如醉如癡，而另一個夢中的我又像兀鷲一樣歡樂地翱翔於遙遠的群峰之上？在這些虛構中，我們的感傷衝動、機智衝動、冒險衝動或者我們對於音樂或山峰的欲望找到了活動的天地和得到了滿足。關於這種虛構和滿足，每一個人都可以舉出一些他所熟悉的更為生動的例子。這些虛構是對我們睡覺時所接受的神經刺激的翻譯，但卻是一種極為自由和極為武斷的翻譯。

在我們睡覺的時候，血液在我們體內流動，胃腸在我們體內蠕動，手臂和被子壓在我們的身上，教學的鐘聲、風信雞的轉動聲、夜飲者的喧鬧聲，以

及其他种种声音在我们的耳边响着；所有这些刺激都进入了我们的梦境，在其中得到了反应和翻译。虽然这些现象几乎每夜都是差不多的，但在不同的梦境中，它们所得到的解释和翻译却是千变万化和非常不同的。面对同一种神经刺激，我们的善于编造的理性能力昨天想象出一种原因，今天又想象出一种完全不同的原因。奥秘在于，这种理性的今天的发动者不同于它昨天的发动者：一种不同的本能冲动希望使自己有所满足，有所作为，有所发挥，有所更新，有所发泄——昨天是那种冲动气势正旺，今天却是这种冲动风头最劲。

清醒时生活不具有梦中生活的这种随心所欲地进行翻译的自由，显得呆板而沉闷。但是，我是否也应该补充说，在我们醒着的时候，我们的本能冲动的所作所为，同样也是对神经刺激的翻译和对它的“原因”的指配，在清醒和做梦之间并没有什么本质的不同？当我们比较各个大不相同的文化发展阶段时，我们甚至发现，一种文化在醒着时所做的翻译的自由度，一点也不比另一种文化做梦时所做翻译的自由度低。我们的道德判断和评价不是同样也只是建立在某种不为我们所知的生理过程基础上的想象和幻象，一种用来指称某些神经刺激的后天获得的语言？我们的全部所谓意识不都是对于一个未知的，也许是不可知的，而只能为我们模模糊糊地感到的文本的或多或少盲目的评注？

让我们来看一些普普通通的经验。

假设有一天我们走在市场上，注意到有人在笑我们：这一事件对于我们具有何种意义，取决于事件发生时恰好是何种冲动在我们身上占据支配地位——由于我们的人格类型的不同，这件事可以呈现出非常不同的面貌。对于一个人来说，这件事就像是落到沙漠里的一点雨滴，他若无其事，毫不在意；另一个人则像从身上掸掉一只虫子一样把它从心上掸去，然后把它忘记，

继续走向前去；第三个人试图兴师问罪，与他评理；第四个人赶紧低头检查他的衣着，试图发现自己身上究竟有什么引人发笑的秘密；第五个人开始对“什么是笑的本质”进行沉思；第六个人因为自己无意之中增加了世界上的阳光和欢乐而感到得意——在每一种情况下，都有一种冲动得到了满足，无论这种冲动是愤怒冲动还是争斗冲动，或反思冲动，或仁慈冲动。这种种冲动不失时机地把事件抓在它的手里：为什么恰好是这种冲动而不是另外的冲动？因为这种冲动又饥又渴，呼声最高，要求最急。

最近有一天上午 11 点，一个人突然在我身边倒下，就像是被闪电击中了一般，周围的所有女人都发出大声的尖叫。我扶他站起来，照料他直到他又开始说话——在这整个过程中，我的表情没有任何变化，我的心中没有任何多余的念头，既没有感到恐惧也没有感到怜悯，而只是做我需要做的事和按部就班地把它们做好。假设在这前一天有人告诉我，明天上午 11 点有一个人将如此地在你身边倒下，那我就会经受各种各样的预期痛苦的折磨，夜不能寐，而在那关键的时刻到来之时，不但不能帮助那个人，反而可能会像他一样倒下，因为在这种情况下，所有可能的冲动都将有时间对该经验说东道西，泼酸添醋。

那么，我们的经验到底是什么？我们的经验是这样一种存在，我们放进去的东西远远多于它们原本包含的东西！也许，我们甚至不得不说：它们本身并不包含任何东西，是空，是无，是虚构，所谓的经验，其实就是虚构。

——1895 年，《曙光》