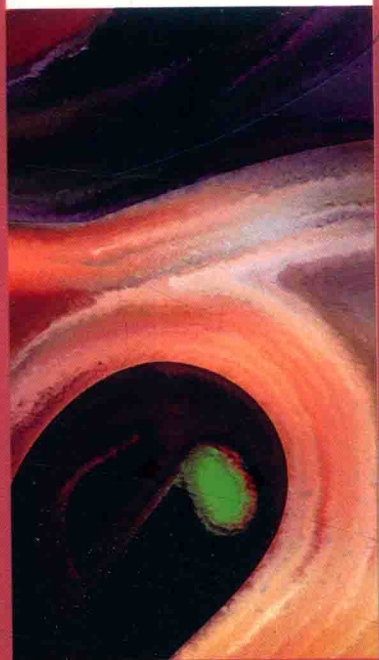


尼采：

# 我的 心灵咒语

〔德〕弗里德里希·威廉·尼采 ■ 著

刘家庆 译



 吉林出版集团股份有限公司

西方哲学大师经典精粹

尼采：

# 我的 心灵咒语

〔德〕弗里德里希·威廉·尼采 ■ 著

刘家庆  
译

吉林出版集团股份有限公司

西方哲学大师经典精粹

## 图书在版编目(CIP)数据

尼采：我的心灵咒语 / (德) 弗里德里希·威廉·尼采著；刘家庆译. — 长春：吉林出版集团股份有限公司，2018.3

ISBN 978-7-5581-4639-8

I. ①尼… II. ①弗… ②刘… III. ①尼采 (Nietzsche, Friedrich Wilhelm 1844-1900) — 哲学思想  
IV. ①B516.47

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 008551 号

## 尼采：我的心灵咒语

---

著 者 [德] 弗里德里希·威廉·尼采

译 者 刘家庆

责任编辑 齐琳 史俊南

封面设计 颜森

开 本 710mm×1000mm 1/16

字 数 100 千字

印 张 14

版 次 2018 年 8 月第 1 版

印 次 2018 年 8 月第 1 次印刷

---

出 版 吉林出版集团股份有限公司

电 话 总编办：010-63109269

发行部：010-69584388

印 刷 三河市龙大印装有限公司

---

ISBN 978-7-5581-4639-8

定价：39.80 元

如出现印装质量问题，调换联系电话：010-82865588

版权所有 侵权必究

## 关于作者

弗里德里希·威廉·尼采

(Friedrich Wilhelm Nietzsche 1844—1900), 德国19世纪著名的哲学家, 被认为是西方现代哲学的开创者。尼采既有哲学家的深邃洞见, 又有诗人的澎湃激情, 对于后代哲学的发展影响极大, 萧伯纳、弗洛伊德、加缪、萨特、海德格尔等深受他的影响。他的主要著作有《查拉图斯特拉如是说》《道德的谱系》《善恶的彼岸》等。

## 关于译者

刘家庆

本名王光波, 沉浸于中国传统哲学与西方哲学的研究中, 遍行天涯, 陋笔一支, 闲暇时多有一些哲学散文见诸报端, 颇受好评。




**华夏墨香** 我册我宿  
 HUAXIA MOXIANG

责任编辑：齐琳 史俊南

封面设计：颜森 BOOK DESIGN 设计 · 13910562516

团购电话：010-8286 5588

试读结束：需要全本请在线购买：[www.ertongbook.com](http://www.ertongbook.com)

从不同的道路和方式我达到了我的真理，我不愿向别人问  
我自己的路，我的所有的路程都是一种探求，是一种磨炼，真  
的自己必须学习回答这样的探问。

---

——尼采

## 前 言

尼采是德国 19 世纪著名的哲学家，被认为是西方现代哲学的开创者。尼采既有哲学家的深邃洞见，又有诗人的澎湃激情，对后世哲学的发展影响极大，萧伯纳、弗洛伊德、加缪、萨特、海德格尔等深受他的影响。他的主要著作有《查拉图斯特拉如是说》《道德的谱系》《善恶的彼岸》等。

1889 年，长期不被人理解处于孤独之中的尼采精神崩溃，他先是住进了医院，第二年被母亲接到家中照料。母亲去世后，尼采被妹妹伊丽莎白·福尔斯特·尼采接到自己家中，在妹妹的照料下，尼采活到了 1900 年。

在尼采看来，哲学思索就是生活，生活就是哲学思索。因此，尼采并没有建立什么庞大的哲学体系，他只写散文、格言、警句。凭借神奇的想象力，通过人生痛苦与欢乐的直接感悟，给了人类新的信仰和希望。尼采认为，在资本主义社会里，尽管物质财富日益增多，但人们并没有得到真正的自由和幸福。僵死的道德说教压抑了人的个性，使

人们失去了自由思想的激情和创造文化的冲动。这是现代文明的病症，其根源是生命本能的萎缩。

尼采从叔本华那里得到启示，指出世界的本体是生命意志。他指出，要医治现代疾病，首先必须恢复人的生命本能，并赋予它一个新的灵魂，对人生意义做出新的解释。

要全面了解尼采，就必须阅读《查拉图斯特拉如是说》。该书以散文诗体写就，以振聋发聩的真知灼见和横空出世的警世格言宣讲“超人哲学”和“权力意志”。作者用如诗如歌的语言，道出了对人生中痛苦、欢乐等的深邃体悟。“超人”是尼采追求的理想目标和人生境界。尼采对现代人、现代生活感到很失望，他梦想改善人，造就新的人，这就是“超人”。简单地说，“超人”即是指人的自我超越。

尼采曾说，“我的理论是为一百年后的我的读者准备的”。在我们面对人生挫折而不知如何坚定世界观时，在我们面对命运变数而不知如何从容应对时，尼采的思想对我们有很大的帮助。



## 目 录

### 快乐的智慧

- 相信生命中的理性 / 003
- 如沙漠般荒凉的心 / 004
- 高贵是一种能力 / 005
- 每块土地最后都会干涸 / 007
- 最高尚的卑屈 / 008
- 思考的力量 / 009
- 意识是成长的惊喜 / 010
- 学问让我们欣然安睡 / 011
- 痛苦比快乐更让人易于感受 / 012
- 贪念与妄想 / 015
- 淡忘是最纯粹的魅力 / 016
- 坚固的友谊经得起任何锤炼 / 016
- 摒弃狭隘的人生目标 / 017
- 了解自己是永恒的课题 / 019
- 日常现象的奥秘 / 019
- 什么是灵魂的健康 / 020

知识能对抗所有的坚硬 / 022  
真正勇敢的人 / 023  
倾听心底真实的回声 / 024  
谁来主宰命运之舟 / 025  
不要成为自己黯淡的旅伴 / 026  
友谊让我们变得崇高 / 027  
爱上自己，才能爱上爱情 / 028

## 道德的谱系与善恶的彼岸

哲学家的特性 / 033  
善恶的彼岸 / 034  
良心的谴责与罪恶感 / 036  
恰到好处的自由精神 / 038  
关于高贵的人 / 040  
每天都要心怀喜悦 / 041  
保持生命的激情 / 051

## 人性的，太人性的

学会心理观察 / 055  
人心要有准则 / 056  
道德感的景象 / 057  
发出清凉的荧光 / 059  
接受和自己不同的人生状态 / 059

道德的约束力 / 061  
关于性格 / 062  
善的等级 / 062  
残酷意味着什么 / 063  
感激与复仇时刻提醒着我们 / 064  
关于善恶的独白 / 064  
同情比痛苦更痛苦 / 066  
窘迫的生活同样富有 / 066  
警惕同情心 / 067  
假象不能把真实吹灭 / 069  
当自我欺骗侵袭而来 / 070  
所谓真理教会我们的事 / 071  
真挚以对 / 071  
你是否珍爱自身之外的东西 / 072  
许诺爱你是表象 / 074  
道德与理智 / 075  
缺乏等待能力的悲剧 / 075  
人与人等级界限的遗物 / 076  
守住心门 / 077  
成功是否能衡量道德 / 079  
爱带给我们什么 / 079  
关于犯人与犯罪环境 / 080  
希望背后的喧嚣 / 081  
道德的静谧之地 / 082  
关于德行的误解 / 082

关于自杀 / 083  
人生而不同 / 084  
虚荣是心灵的表皮 / 085  
自杀不在你的清单中 / 086  
虚荣的人乐于取悦自己 / 086  
博爱的界限 / 087  
人与正义的距离 / 088  
那些弱者教会我们的事 / 089  
人类道德的三个阶段 / 090  
理解自己 / 091  
传统习俗的轨迹 / 092  
快乐因何而来 / 093  
你为什么不开心 / 095  
神秘的殿堂 / 097  
遵循你内心的判断 / 098  
辩证地看待不道德 / 099  
自卫与道德 / 100  
正义的真实一面 / 101  
不要被自由意志蛊惑 / 102  
道德领域的一切都在变幻 / 103

## 查拉图斯特拉如是说

不要停止去爱 / 107  
我教你们什么是超人 / 109

人，是一个过程与一个没落 / 111

正视伤痛，才会清醒 / 113

做精神的主人 / 115

睡眠与道德 / 118

肉体与大地 / 120

给肉体的轻蔑者的话 / 122

应当爱惜你的道德 / 124

心血便是精神 / 125

心怀希望便无所畏惧 / 127

死亡的说教者 / 130

为自己的思想作战 / 133

关于国家 / 134

逃到你的孤独里去 / 136

保持本能的天真 / 138

即使是隐士，也需要朋友 / 139

人类给万物以价值 / 141

爱远来者，优于爱邻 / 143

求真者之意志 / 145

我的灵魂是一个喷泉 / 147

在我的内心里，我只爱生命 / 149

向你致敬，我的意志 / 152

权力意志 / 154

高尚的人会美丽起来 / 157

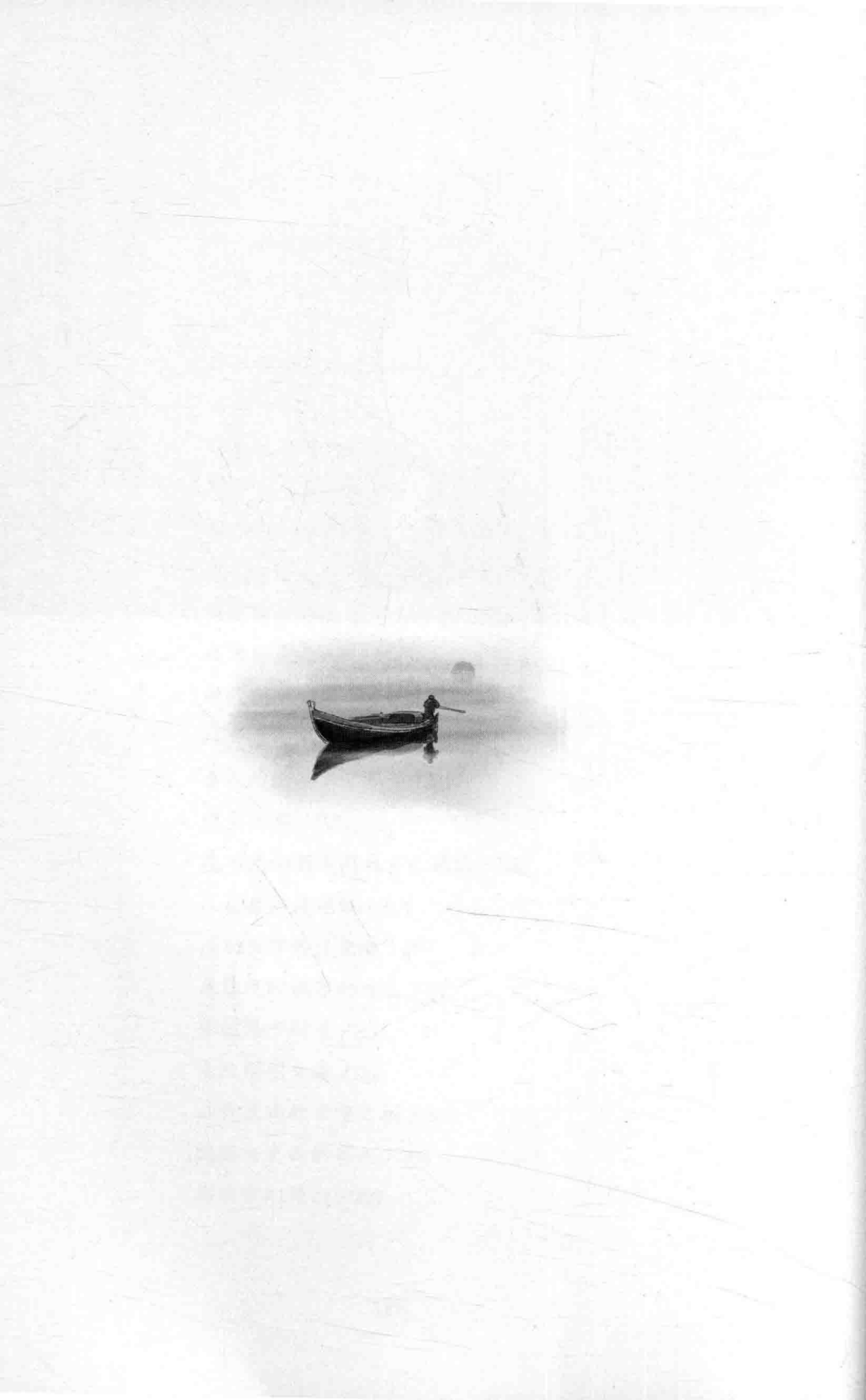
再好的面具，不会胜过尊容 / 158

我如太阳一样，爱一切无瑕 / 160

我不再是羊群的学者 / 162  
说谎的诗人与精神的忏悔者 / 164  
伪善之犬 / 166  
自沉之海与噩梦 / 169  
人间的智慧 / 172  
独自沉默的时候 / 174  
别回头，向上攀登 / 176  
刹那与永恒 / 179  
幸福会越走越近 / 181  
深邃的世界远远超出想象 / 182  
成为自爱之人 / 184  
做最聪明的沉默者 / 186  
离开自己不再爱的地方 / 187  
善人的虚妄不可度量 / 189  
称量世界 / 191  
我不愿向别人问我自己的路 / 193  
人是要被超越的 / 194  
永世循环的说教者 / 197  
慈悲是对谦卑的攻击 / 199  
掌握给予的度 / 201  
太阳刚刚升起 / 203  
栽种最高的希望之树 / 205  
晚宴与更高的高人 / 208  
高举你们的心 / 209



**快乐的智慧**





## 相信生命中的理性

在我看来，不管我以哪种眼光看人，或善或恶，所有人都犯了相同的错误：刻意保护人类。当然，这并非出自对人类同胞的爱的高尚情操，只不过在我们身上再也找不到比这本能更根深蒂固、更冷酷无情和更不可征服的东西。这就是我们人类的本质。虽然我们早已用苛刻的眼光看待左邻右舍，判断他们是友善的还是居心不良的，对我们有利还是有害。但是当我们花费大把时间探究这个问题时，又不敢确定判断标准是否正确，因此最后只能不了了之。事实上，即使是最邪恶的人，或许在某种情况下也会去保护人类，因为他要保护自己。

仇恨常常引发贪婪、野心及其他邪恶的东西，它作为保护人类的一项制度，其实相当浪费且非常愚昧。但不管怎样，它证明了人类得以生存至现在。亲爱的朋友们，我不知道我们能否活到那一天——目睹人类社会难以想象的、非常严重的不利处境，要知道这连万能的上帝也无法挽救。

“生命是应该被热爱的，为了……；人做事应该有益于自己和邻人，为了……”所有的“应该”和“为了”暗