

风尚听读

国文典藏

睿思  
系列

经典，改变气质。

随书附赠  
朗诵CD

查拉图斯特拉

CHA LA TU SI TE LA  
RU SHI SHUO

如是说

【德】弗里德里希·尼采/著 巫静/译

湖南文艺出版社  
HUNAN LITERATURE AND ART PUBLISHING HOUSE

## 图书在版编目(CIP)数据

查拉图斯特拉如是说/(德)尼采(Nietzsche,F.)著;巫静译.  
—长沙:湖南文艺出版社,2009.12  
(风尚听读图文典藏)

ISBN 978-7-5404-4478-5

I. 查… II. ①尼…②巫… III. 超人哲学 IV. B516.47

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第233168号

# 查拉图斯特拉如是说

作者:【德】弗里德里希·尼采

译者:巫静

出版人:刘清华

责任编辑:陈新文 易见

整体设计:邓湘平 吴学军 进子 婧婧 丹丹 燕子

排版制作: 

湖南文艺出版社出版、发行

(长沙市雨花区东二环一段508号 邮编:410014)

<http://www.hnwy.net>

湖南省新华书店经销

湖南新华精品印务有限公司印刷

2010年1月第1版第1次印刷

开本:710×1000mm 1/16

印张:14

字数:180千字

印数:1-10,000

书号:ISBN 978-7-5404-4478-5

定价:25.00元(赠CD)

版权所有,侵权必究

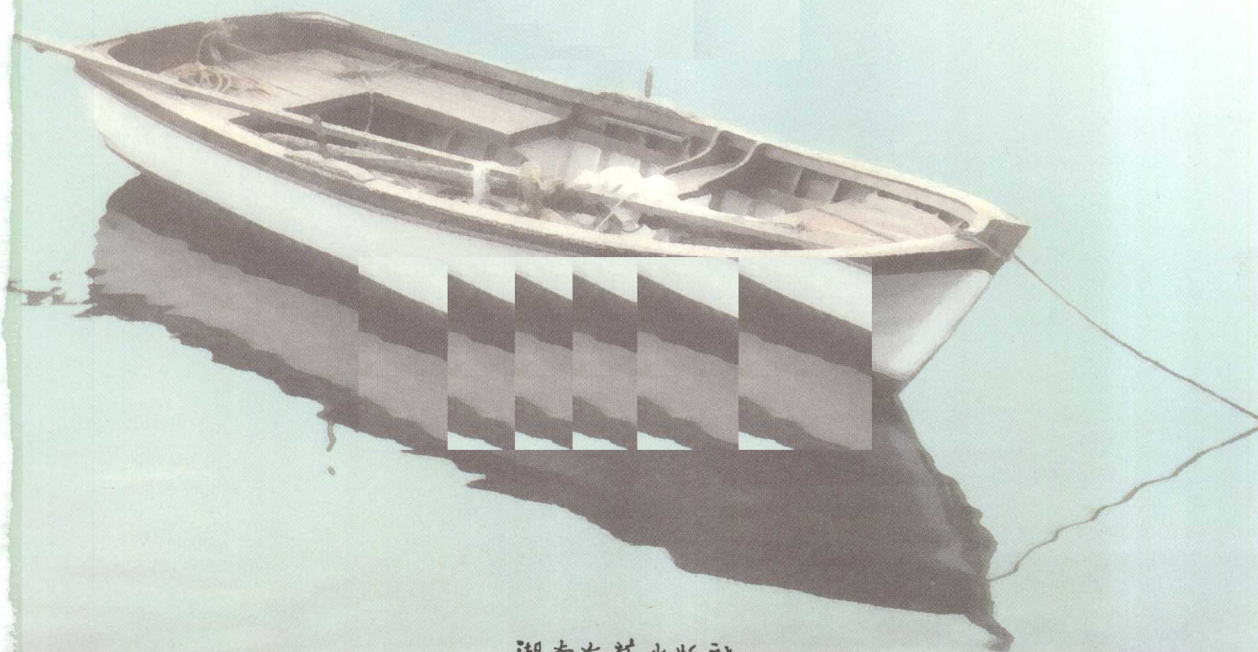
若有质量问题,请直接与本社出版科联系调换

风尚听读

经典，改变气质。

查拉图斯特拉  
CHA LA TU SI TE LA  
RU SHI SHUO 如是说

【德】弗里德里希·尼采 / 著 巫静 / 译



湖南文艺出版社

HUNAN LITERATURE AND ART PUBLISHING HOUSE

1000

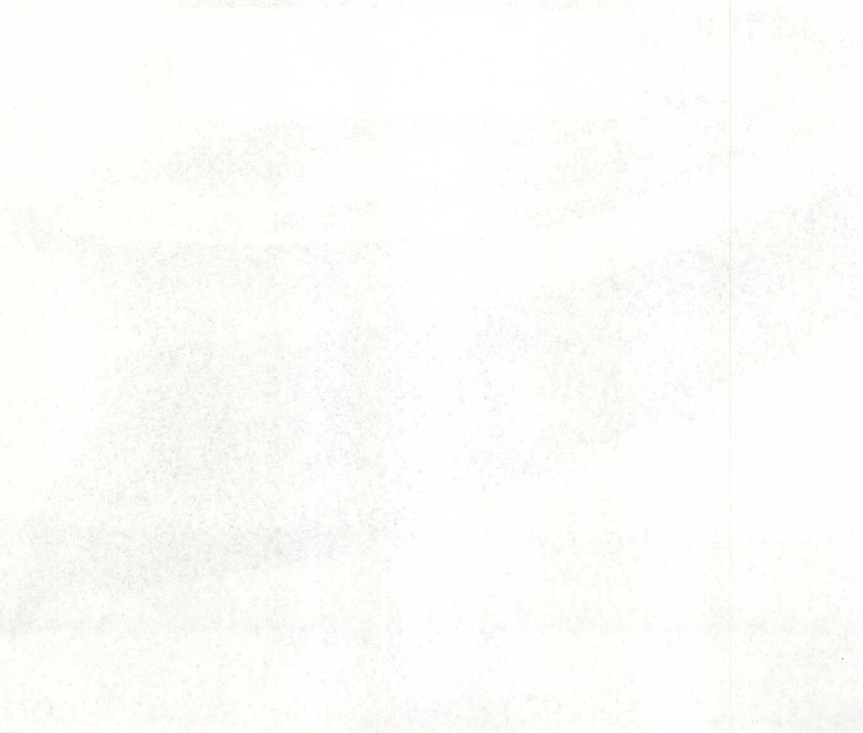
姓李好男好女

山字

山字

山字

山字



# 目录 | Contents

## 第一部分



- 查拉图斯特拉的序言 /006
- 查拉图斯特拉的演说 /024
- 三种蜕变 /024
- 论道德讲坛 /027
- 论快乐与激情 /030
- 论苍白的罪犯 /032
- 论宣教死亡的人 /034
- 论战争与战士 /036
- 论新偶像 /039
- 论广场的蚊蝇 /042
- 论贞洁 /046
- 论朋友 /048
- 论友爱邻人 /051
- 论创造者之路 /053
- 论孩子与婚姻 /056
- 论自愿死亡 /058
- 论给予的道德 /061

## 第二部分



- 在真福岛 /068
- 论怜悯者 /071
- 论教士 /074
- 论有德之士 /077
- 论下层人 /081
- 论舞蛛 /084
- 论著名哲人 /088
- 夜歌 /091
- 论战胜自我 /093
- 论卓越的人 /096
- 论文明之邦 /098
- 论纯粹的知识 /101
- 论学者 /105
- 论诗人 /107
- 论赎救 /110
- 论做人的智慧 /115

### 第三部分



- 论幻象与谜/119
- 论并非所愿的真福/125
- 论让人变得渺小的道德/129
- 论三件恶事/135
- 论沉重的思想/140
- 论新旧标准/144

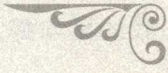
### 第四部分



- 做祭品的蜂蜜/166
- 巫师/169
- 自愿行乞的人/174
- 影子/178
- 正午/182
- 致礼/185
- 晚餐/190
- 上等人/192
- 忧郁之歌/202
- 论科学/205
- 在沙漠的姑娘中间/208
- 觉醒/211
- 醉歌/214
- 信号/221




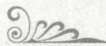
# 查拉图斯特拉如是说



查拉图斯特拉如是说

## 第一部分





## 查拉图斯特拉的序言

三十岁，查拉图斯特拉离乡背井，去了山区，在那里潜心思考，享受清静，毫不厌倦地过了十年。可是到后来，他的心思变了。一天早晨，黎明即起，他朝着太阳走去，说：

“伟大的星球啊！假若没有被你照耀的万物，你的幸福何在呢？

十年来，你每天向我的山洞照来，假若没有我、我的鹰与蛇，你一定厌倦了你的光和这条路。

但是，每天早晨，我们等你，取你多余的光明，因此我们赞美你。

瞧！我像采蜜太多的蜜蜂一样，已经厌烦我的智慧了；我需要朝我伸过来的手。我愿意赠送与散发我的智慧，直到智者再度为自己的癖好而快乐，贫者为自己的财富而欢欣。

因此，我应当下到深处：财富横溢的星球啊！就像傍晚你落到海后面，把光明带到世界的下方一样。

我要和你一样消失，‘下山’——我将下到的人间这样称呼。

为我祝福吧，平静的眼睛，你能够毫不妒忌地注视一种无边的幸福！

为这只杯子祝福吧！这只愿意让水溢出来的杯子。染上金色的水溢出来，会把你的快乐之光带到四面八方！

瞧，这只杯子愿意再度变空，查拉图斯特拉愿意再度为人。”

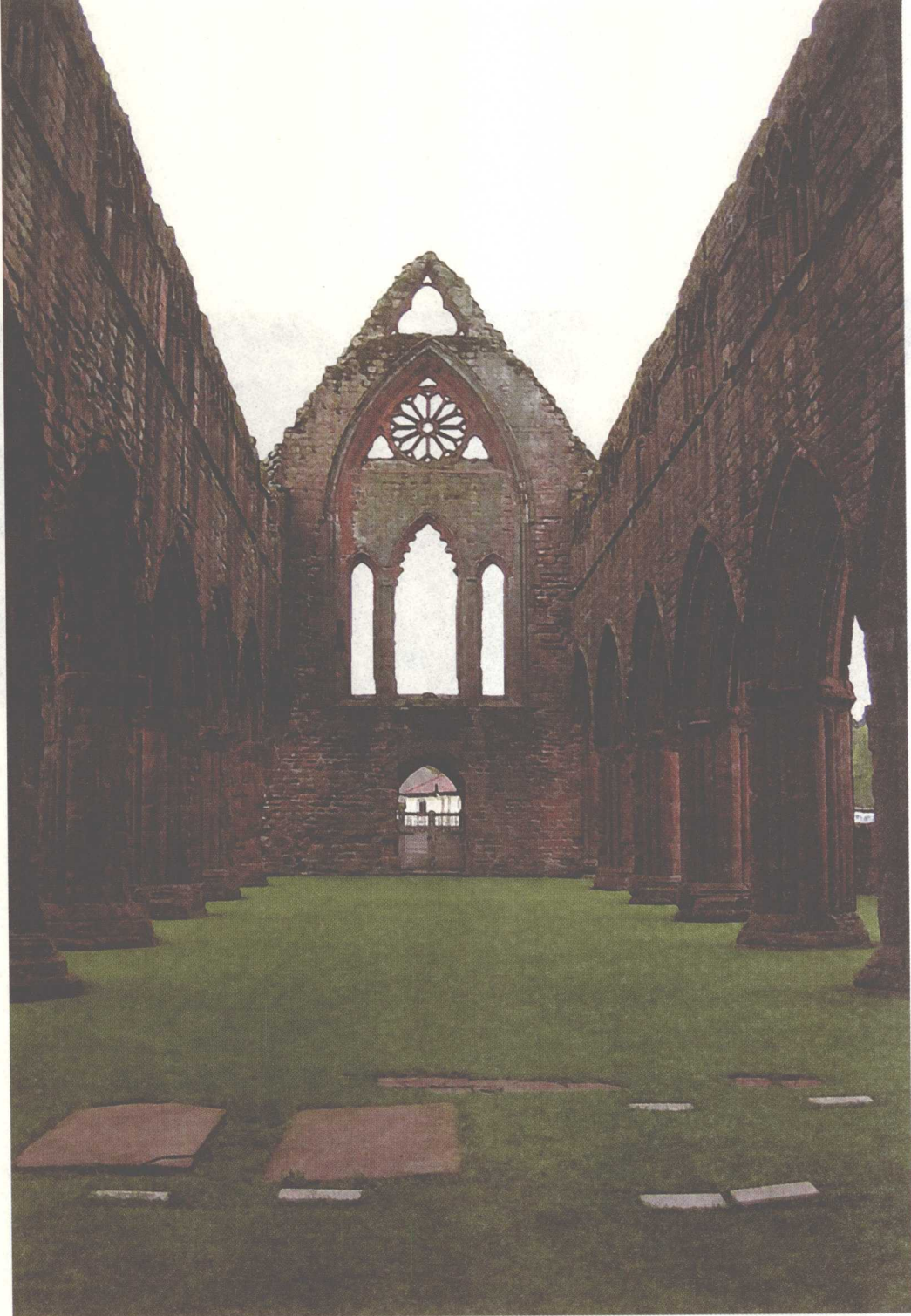
查拉图斯特拉就这样开始下山。

### 二

查拉图斯特拉独自下山，路上没有遇见一个人。可是当他走进树林的时









候，忽然发现有个老人站在面前。这位老人离开神圣的茅舍，到林子里来拾捡树根。老人时而自语，时而又对查拉图斯特拉道：

“这个行人我认识：多年前你曾路过这里。你名叫查拉图斯特拉；但你的样子变了。

那时候你把灰搬到山上；现在你要把火带到山谷？你不怕被人当做‘纵火者’遭受惩罚吗？

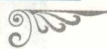
是啊，我认出是查拉图斯特拉。你的眼睛清澈，你的唇上不显露厌恶。你不是像一个舞师在往前走吗？

查拉图斯特拉是变了，变成了一个孩子，查拉图斯特拉已经醒了：你现在要到睡着的人中间去做什么呢？

你生活在孤独中就像生活在海里，大海载负着你。该你不幸，现在你想上岸了吗？该你不幸，你又想拖着这沉重的躯壳吗？”

查拉图斯特拉答道：“我爱人类。”

那位老智者说：“我跑到树林里，甘愿孤独，不正是因为我太爱人类了吗？



现在我爱上帝，我不爱人类。人类对于我太不完美。爱人类会毁了我。”

查拉图斯特拉回答：“我说我爱人类。我想给他们一个礼物。”

“什么也不要给他们！”老智者说，“不如给他们减轻点负担，并帮他们担起来——只要对你也有益处，这样做对他们是再好不过。

即使你想施舍，也不要超过行善的标准；而且要等他们乞求。”

“不，”查拉图斯特拉答道，“我并不施舍，我还不到这么可怜的地步。”

老智者开始嘲笑查拉图斯特拉，说：“那么，你试着让他们接受财宝吧！他们不信任隐居者，也不相信我们是来给他们送东西的。

在他们耳里，隐居者在街上行走的足音太响了。他们就像在夜里一样多疑。离天亮很早的时候，他们躺在床上，要是听到一个人在外面行走，就会寻思：这窃贼要钻进哪一家下手呢？

不要到人中间去，留在森林里吧！不如回到野兽中间！是熊就回熊窝，是鸟就归鸟巢，你为什么不愿意和我一样呢？是熊就待在熊中间，是鸟就和鸟在一起。”

“老圣人在树林里干什么呢？”查拉图斯特拉问。

老智者答道：“我作歌唱歌。我作歌时，又笑、又哭、又独语，就这样来赞美上帝。

“我用歌，用哭、笑和独语来感谢上帝，因为他是我的上帝。然而你带了什么礼物给我们呢？”

查拉图斯特拉一听此话，就向智者行了个礼，道：“我有什么礼物可以送给你们呢？快点让我走吧，免得我拿走你什么东西！”于是他们俩——老人和行人分手告别，笑得像两个孩子。

查拉图斯特拉离开老人后，就在心里问自己：“这是真的吗？智者待在森林里，尚不曾听说上帝已经死了！”

### 三

查拉图斯特拉来到离森林最近的一个城市，发现广场上聚集着许多人，因





为有人发了预告：一个走绳索的人将在这里进行表演。于是查拉图斯特拉向观众说：

“我教你们什么是超人。人类是应当被超越的生物。你们作过什么努力去超越人类呢？”

迄今为止，一切生物都创造了超越自己的种类，这是历史的大潮，难道你们愿意逆流而动，返回兽类，而不肯超越人类吗？

猿猴对于人意味着什么？一个嘲讽或一个痛苦的耻辱。人对于超人也是这样：一个嘲讽或一个痛苦的耻辱。

你们走完了由虫到人的路途，但你们还虫性十足。从前你们是猿猴，现在，人比猿猴还猿猴。

你们中间最睿智的，也只是一个不协调的怪物，是某种植物与某个鬼怪杂交的变种。然而我教你们变成植物或鬼怪了吗？

现在，我教你们什么是超人！

超人是尘世的思想。让你们的意志说：超人是尘世的思想！

兄弟啊，我恳求你们：忠于尘世吧，不要相信那些侈谈超越尘世的希望的人！无论有意无意，他们都是在毒害你们。

他们是蔑视生命的人，是一些病入膏肓的人，他们自己也受了毒害。尘世已经厌烦了他们，让他们去吧！

从前亵渎上帝是最严重的罪恶；现在上帝死了，亵渎上帝的人也就不复存在了。现在最可怕的行为是亵渎尘世，是尊重那些‘不可进入’的肠肠肚肚甚于尘世的思想！

从前灵魂蔑视肉体，这在当时是至高无上的事情：灵魂要肉体瘦弱、丑陋、饥饿，以为这样一来就可以逃离肉体，同时也逃离了尘世。

啊，可是这灵魂比肉体更瘦弱、更丑陋，更饥饿；对它而言，残忍也是一种快乐！

但是，兄弟们啊，你们也讲一讲，你们告诉我，你们的肉体是怎样展现你们灵魂的呢？你们的灵魂难道不是贫穷、肮脏、只会可怜地自我满足的吗？



的确，人是一条污浊的河。只有成为大洋，才能接纳它而不被其污染。

现在，我教你们什么是超人：他便是这大洋；他可以接纳你们的万分轻蔑。

你们觉得最痛快的是什么时候？是表示万分轻蔑的时刻。是你们的幸福本身变成厌恶，就和你们的理智与道德一样的时刻。

是你们说这话的时刻：‘我的幸福算什么东西？它是贫困、肮脏与可怜的自满。而本来它应当使生存富有意义！’

是你们说这话的时刻：‘我的理智算什么东西？它难道像狮子贪食一样渴求知识吗？它是贫困、肮脏与可怜的自满！’

是你们说这话的时刻：‘我的道德算什么东西？它还不曾使我发疯。我被善恶搞得身心疲惫！而这一切都是贫困、肮脏与可怜的自满！’

是你们说这话的时刻：‘我的正义算什么东西？我没见到自己变成炽热的火炭。但是正直应当是炽热的火炭！’

是你们说这话的时刻：‘我的怜悯算什么东西？怜悯不是那钉着普爱众人者的十字架吗？但是我的怜悯不是耶稣受难十字架。’

你们已经这样说了吗？你们已经这样喊了吗？唉！但愿我并未听到你们这样喊叫！

这不是你们的罪孽，而是你们的满足在朝天喊叫；是你们的吝啬，即使是属于罪孽的吝啬在朝天喊叫！

那将用舌头舔你们的闪电在哪里？那该让你们传染的疯狂又在何方？

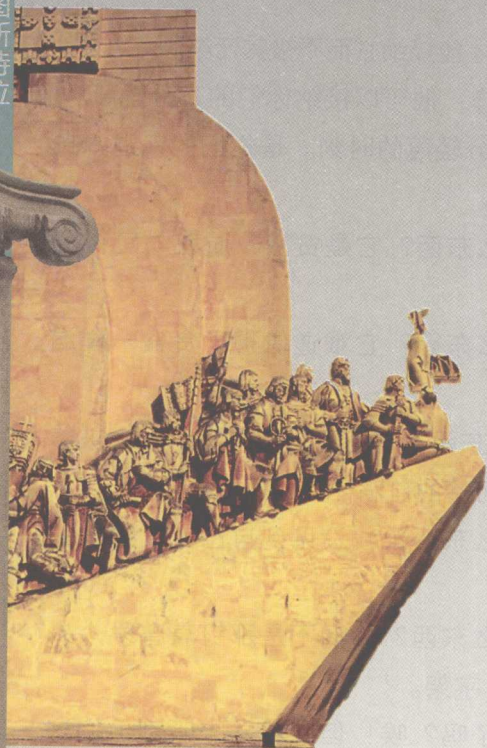
喏，我来教你们什么是超人：他便是这闪电，这疯狂！”

查拉图斯特拉说完这些话，群众中有个人叫道：“走绳索的人的话说得够多了，现在让我们看看他做得怎么样吧。”于是大家都哄笑查拉图斯特拉。刚才走绳索的人以为人家在介绍他，现在要开始表演。

#### 四

然而查拉图斯特拉看着群众，愕然。他又说：





“人是拉在兽与超人间的一根绳索，悬在深渊之上的一根绳索。

走过去是危险的，停在半途是危险的，向后瞧也是危险的，战栗或不前进，都是危险的。

人的伟大，在于它是一座桥而不是一个目的。人的可爱，在于它是一个过程与一种衰落。

我喜欢那些只知道为逝而生的人。因为他们可以过去。

我喜欢那些大轻蔑的人。因为他们也是大崇拜的人，是射向彼岸的欲望之箭。

我喜欢那些不在外星背后寻找死亡或牺牲的理由，只为大地牺牲，使大地有朝一日属于超人的人。

我喜欢那为知而生，并且愿意知，以便让超人有朝一日诞生的人。因为他就希望自己这样衰落。

我喜欢那为了给超人建造住所，准备土地和动植物而工作创造的人。因为他就希望自己这样衰落。

我喜欢那热爱自己的道德的人。因为道德是衰落的意志，是欲望之箭。

我喜欢那不给自己保留丁点精神，而愿意整个成为他的道德的精神的人。因为这样一来，他在精神上就过了桥。

我喜欢那把自己的道德变成喜好和命运的人。因为这样一来，他就可以为道德活着或者死去。

我喜欢那不愿有太多道德的人。一种道德比两种道德更道德，因为这是悬系命运的纽结。

我喜欢那耗费灵魂的人、不肯受谢也不还谢的人。因为他一直在给予，什

么也不给自己留存。

我喜欢那看见骰子有利于他而愧疚，而自问‘我是老千吗’的人。因为他愿意死去。

我喜欢那夸赞自己的作为、言出必行的人。因为他愿意衰落。

我喜欢那证实未来，解脱过去的人。因为他希望今日的事情让他死去。

我喜欢因为热爱他的上帝而惩罚之的人。因为他需要上帝发怒来致使自己死亡。

我喜欢即便受伤灵魂也是深邃的人，喜欢一个小小的冒险就可以致使其死亡的人。因为这样一来，他就会毫不迟疑地过桥。

我喜欢那因灵魂太满而忘却自我，万物皆备于一身的人。这样一来，样样事物都会导致他的衰落。

我喜欢那思想与心灵都自由的人。这样一来，他的头只充做他心灵的深处；而他的心却拖着他走向衰落。

我喜欢那些像沉重的雨点，一滴滴地从悬垂在人类头顶的乌云落下的人。它们预告闪电的到来，并作为见到异象者而消逝。

喏，我就是云中落下见到闪电的沉重雨点，而这道闪电则叫做超人。”

## 五

查拉图斯特拉说完这些话，再次观察人群，不再开口，只是在心里说：“他们现在开始笑了，他们没有听懂我的话；这些耳朵需要的不是我这张嘴巴。

难道要撕去他们的耳朵，让他们学会用眼睛听话？难道要像敲铙击钹一样大肆喧哗，或者像四旬斋讲道的教士一样大喊大叫吗？抑或他们只相信口吃之人？

他们有一样引以为荣的东西。怎样称呼这让他们引以为荣的东西呢？他们





称它为文明：就是这东西使他们有别于牧羊人。

因此人家谈论他们时，他们不愿听到‘轻蔑’这两个字。那我就迎合他们的得意吧。

我会向他们说起最可轻蔑的人，那就是‘最后的人’！”

查拉图斯特拉就这样开始对群众说：

“人类确定自身目标的时候到了。该栽种最大的希望的幼苗了。

现在土壤还相当肥沃。但是有一天，它会变得贫瘠，上面长不出任何大树。

不幸啊！人不再把欲望之箭掷过众人头顶的时刻迫近了！人的弓弦不再颤动的时刻迫近了！

我对你们说：得自身承受一个混沌，才能给世界加一个闪烁的星。我对你们说：你们得承受混沌。

不幸啊！人不再给世界加星的时刻迫近了。不幸啊！人成为最可轻蔑、不知自轻的人的时刻迫近了。

喏！我让你们看看‘最后的人’是什么样子。

‘爱情？创造？欲望？星球？这都是什么？’最后的人递着眼色，这样问。

那时地球会变得更小，最后的人在它上面跳跃；他使一切变小。他的种族和跳蚤一样不可毁灭；最后的人寿命最长。

‘我们发明了幸福。’最后的人递着眼色，说。

他们抛弃了难以生活的地区，因为他们需要热。他们还睦邻友好，彼此挤在一起摩擦身体，因为他们需要热。

他们把生病和怀疑当成罪恶：他们小心翼翼地往前走。除非是疯子，才会在石头路上踉跄，在众人中犹疑！

他们这里那里吃点毒药：好让自己做美梦。最后毒药吃多了，惬意地死去。







他们还在工作，因为工作是一种消遣。但他们小心在意，不使消遣损伤身体。他们不再变穷或者变富，这是两件太费力的事情。谁还愿意主宰天下？谁还愿意俯伏为民？这是两件太费力的事情。

只有一群羊，没有牧羊人！大家心往一处想，人人都平等：谁要有别的情感，就乖乖进疯人院吧。

‘从前大家都疯了。’他们中间最精明的人递着眼色说。

他们是谨慎的，知道会发生什么事情：这样，他们才能够没完没了地讥讽。他们也会发生争吵，但立刻言归于好，因为谁也不想败坏胃口。

他们日里夜里都有小娱乐，但是他们珍惜健康。

‘我们发明了幸福。’最后的人递着眼色说。”

查拉图斯特拉的第一篇，即被称为开篇的演说到此结束，因为群众的欢呼叫喊打断了他的话声。“查拉图斯特拉啊，把最后的人给我们，”他们叫道，“让我们做最后的人吧！我们把超人还给你！”群众狂呼乱叫，打着响舌。但是查拉

