在阴影中向太阳奔跑

[德] 尼采 著
六六 译



之所以看见阴影，是因为阳光在你背后；
越在迷茫的时候，越要让自己坚强。

北京时代华文书局

在阴影中向太阳奔跑

[德] 尼采——著 六六——译
FRIEDRICH WILHELM NIETZSCHE



北京时代华文书局

图书在版编目（CIP）数据

在阴影中向太阳奔跑 /（德）尼采著 ; 六六译. -- 北京 : 北京时代华文书局, 2020.6
（轻经典系列 / 陈丽杰主编）
ISBN 978-7-5699-3674-2

Ⅰ. ①在… Ⅱ. ①尼… ②六… Ⅲ. ①随笔－作品集－德国－近代 Ⅳ. ①I516.64

中国版本图书馆CIP数据核字(2020)第061222号

轻经典系列
QING JINGDIAN XILIE

在阴影中向太阳奔跑
ZAI YINYING ZHONG XIANG TAIYANG BENPAO

著　　者 | [德] 尼采
译　　者 | 六　六

出 版 人 | 陈　涛
选题策划 | 陈丽杰
责任编辑 | 袁思远
执行编辑 | 仇云卉
责任校对 | 张彦翔
封面设计 | 艾墨淇
版式设计 | 段文辉
责任印制 | 訾　敬

出版发行 | 北京时代华文书局 http://www.bjsdsj.com.cn
北京市东城区安定门外大街138号皇城国际大厦A座8楼
邮编：100011　电话：010-64267955　64267677
印　　刷 | 河北京平诚乾印刷有限公司　010-60247905
（如发现印装质量问题，请与印刷厂联系调换）
开　　本 | 880mm×1230mm　1/32　印　　张 | 6　字　　数 | 180千字
版　　次 | 2021年6月第1版　印　　次 | 2021年6月第1次印刷
书　　号 | ISBN 978-7-5699-3674-2
定　　价 | 42.00元

版权所有，侵权必究

目录 CONTENTS

随笔卷/ 001

沿着智慧之路昂首阔步前进。

诗歌卷/ 079

我该如何顺利地到达山顶？

——放弃思考，专注攀登！



箴言卷/ 149

达到自己理想的人，
也就因此而超越了理想。

附录/ 165

生平与评价





随笔卷

沿着智慧之路昂首阔步前进。

女 人 的 独 立 性

女人应该在自己独立的基础上去开导男人，以此让他们看穿“女人的本来面目”，这是一种进步，却也是欧洲最广泛化最低劣的进步。因为，必须要把那些白痴的女人科学和自我剖析的图谋，统统暴露在光天化日之下！由于害羞的原因，女人可以编织很多借口；在女人身上，遍是不切实际、浅薄无知、平庸俗气、琐屑骄矜、放肆无礼、轻浮的特征，人们研究最多的只是女人和儿童之间的关系。截至目前，究其根本，女人是因为害怕男人，导致被赶回家门，更被套上干活的笼头。命真苦！——假如女人有胆子将“身上的永恒无聊”表露出来；假如女人将自己的智慧和技巧——即妩媚、游乐、宽心、快乐、轻浮等荒废；如果女人毫无原则地把自己对惬意欲望的伶俐雅致置之不理，如今，女人们扯开了嗓门，在神圣的阿里斯托芬那里恐吓于人！这让医生觉得她们是病态的人。但就算这样，女人不就是想从男人那里得到些东西。不过女人就要为此研究科学，成为科学界的人了，这难道不是以最恶劣的审美角度为出发点的吗？庆幸的是，对于男人的东西、本事已经解释得很清楚，从而，人们便“不用对别人说了”。

最后，人们就能够对所有女人任意谈论“女人”的任何东西了，并且还保有一种善意的怀疑——女人应不应该解释自身呢？答案是肯

定的……要是一个女人并没有为此对自己精心装扮，显而易见，我认为，女人永远有打扮自己的本能，不是吗？那么，这么说，女人就是想激起对自己的恐惧——没准女人就是要成为主宰，从而达到自己的统治目的。但是，真理并不是女人的目标，他们之间毫无瓜葛！一开始，世界上任何东西都不会使女人感到比真理更加陌生、更矛盾、更敌意重重，而女人最伟大的技艺是欺骗，最大的本事则是肉体和美貌。

我们必须得承认，男人们：我们对这种技艺和拥有这种本事的女人十分敬重和喜爱，因为，我们就是为女人而感到困惑的男人，我们喜欢与轻松相伴，所以，我们这种困惑和深沉好像是一种白痴行径。最后，我想问一个问题：会不会有一天，女人自动认识到自己脑中本有深沉以及心中自有正义？大致说来，“截至目前，女人最多只是自取其辱，但是她们又根本承认，这难道不是事实吗？”——男人的想法是，女人不要因为启蒙而不断地丢脸，这与照顾男人和关怀女人是一样的。当教会颁布命令时，女人在教会事务中一定要保持沉默！拿破仑曾经心悦诚服地向斯塔尔夫人说：女人应该在政治事务中保持沉默，这大概是为了更好地利用女人——我认为，作为正派女人的朋友，今天拿破仑要向女人高呼：和自己有关的事女人都该保持沉默！

软弱的种属，除了在我们这个时代，大概不会再有受到男人的礼遇的其他时代——这是民主主义嗜好和审美的特征之一，就像对老人的不恭敬。可是这种礼遇马上被滥用到各个领域，这有什么可诧异的呢？人们要让自己越来越丰富，越丰富越好，同时人们还在学习如何提出要求，但是最终，人们发现这种礼遇的关键之处好像发生了病变。于是，人们宁愿选择为了权利而厮杀，因为，这本来就是

斗争。够了！女人已经完全把羞耻之心置之度外。要是我们迅速靠向女人，那么女人的审美也会消失殆尽。虽然女人已经忘记了对男人的恐惧，但是，这种“忘记恐惧的”女人，她最能体现女性特征的本能也随之同归于尽。如果说，男人不在自我评价中变成熟，那么女人就会大胆地出来闹事。

确实如此，这理解起来也不难；但是这样一来，让人难以理解的却是女人在蜕变。到了现在，这样的事情真的发生了。但是我们千万不要上当！所有被工业精神战胜了的地方——军事和贵族精神已经一败涂地，为了成为工人，女人此刻正在所需的经济和法律上的独立奋斗着；因为作为工人的女人，必须站在逐渐形成的现代社会的入口。所以，如果女人霸占了新的权力，争取成为它的“主人”，并且在她们的旗帜上写下女人和进步，这便以令人瞠目结舌的明确性实现了倒行逆施，这是因为，女人杀回来了。自法国大革命以来，随着女人们在权力和要求上的与日俱增，女人对欧洲的影响力逐渐渺小了。但是“女性解放”，由于它是女人自身——不只是由于男性的愚蠢——所需要和支持的，所以在女性本能日益增加的弱化和钝化过程中，它就成了最能体现这种变化的奇特象征。在这场解放运动中，它也表示了“愚蠢”，而且还是一种类似于阳性的愚蠢。

一个受过良好教育——并且聪明的女人——应该一点儿也不会为此羞愧。人们有种最基本的在土地上能够稳操胜券的嗅觉，这种女人已经丧失了；对原生技艺的练习也逐渐松懈；人们还不许她们走在男人的前面，甚至希望她们可以“进入书里”。在那里，人们可以使自己进入到一种有修养、优雅、狡狯、恭敬、屈从的氛围；男人有一种信仰，即在女人面前表现成隐蔽，本质与理想不符，这应以

无耻的道德加以抑制；对某种具有永恒性和必然性的女性，也会加以信仰；女人可以一字一句、没完没了地劝说男人，但男人对待女人，却应该像对待温柔驯服、野性桀骜、好玩有趣的宠物似的，拥有她、照顾她、关怀她、珍爱她；动作笨拙缓慢地，怒气冲冲地，搜集努力制度和农奴制度。到目前为止，这是女人在社会制度中天生的并现实拥有的东西，不过好像奴隶社会中就有两种反证，没有成为一种高级文化的条件，也没有成为其提高的条件。

如果说这不是女性本能的破裂，也不是女性化，那么这一切作何解释？当然，男人这种有学问的笨驴，大多拥有十分荒唐、败坏的女性友人，他们劝告女人，你们这么非女性化，什么行为愚蠢就去模仿什么吧。另一方面，欧洲的“男人”，欧洲的“男人味”都得了这种病——他们想要把女人拖过去接受“普及教育”，或是直接拖过去读报纸，让他们成为政治化的女人。人们从女人中搜索着，希望能出现自由主义者和文化人：好像不会有女人对既深邃又不信神的男人抱有虔诚之心，大概它并非某种完全的叛逆者或者可笑的东西。人们常常用最病态、最危险的音乐，败坏自己的神经——是我们德意志最新式的音乐，并使这种音乐每天都为其最初以及最后的职业所生出的孩子疯狂地不堪重负；人们甚至希望有更多的“练习”，并且正如人们所说，利用文化把“软弱的种属”强化，历史好像正在被一群急于教导别人的人修习和弱化，也就是意志力的弱化、分解和生病，这些往往都是互相依附的。

世界上最有影响力的那些女性——当然，拿破仑的母亲也在此列，她们最该感谢这种意志力——而不是教师！——使她们真正拥有了权力，以及凌驾于男人之上的优势。在女人身上注入的那些尊敬，以及大量的令人恐惧的东西，就是女人的天性，比男人的更加“自

然”的天性。女人具有随机应变的特长，这种特长纯粹、凶狠、狡猾、阴险，而且她们手套下面竟然还隐藏着猛兽般的利爪；女人的天真都是自私的，不仅不该去教育，而且还捉摸不定，内在的狂野、欲望、美德、淫荡……在这种无比恐惧的状态下，面对这种美丽而阴险的“女人”所产生的同情，已经明确地把女人视为某种弱小的动物，从而展现出不能缺爱、不能受苦、娇滴滴，但是这种同情注定是令人失望的。

到现在，男人们仍然以恐惧和同情对待女人，总是毫无理智地一脚踏进让人痛彻心扉的悲剧中，因为他们认为悲剧可以使人兴奋。这到底是怎么了？这样一来，女人应该是走到尽头了啊？难道是女人的非魔术化在奏效？女人那种无聊化暴露出来了，对不对？啊，欧洲，欧洲啊！人们对这种长着角的动物并不陌生，因为对你而言，它充满了吸引力。但你没有意识到长久以来它带给你的危险！对于那则古老的寓言来说，或许有一天真的会成为“史实”——到时候，没准会有种又大又乱的愚蠢降临到你的头上，然后把你砸进土里！在愚蠢之下，上帝定不藏身于此！这里不存在上帝，只存在一种“观念”，而且是一种现代的观念！……

关 于 爱 情 与 美 德

通常，我们认为贪婪和爱情是两个概念，其实，这两者可能只是同一欲望的不同解释而已。

一种解释是，对于占有者而言，欲望已经静止了，他们只会为“占有物”担心；另一种解释是，从贪婪者和渴望者的立场出发，所以把它美化为“好”。我们的博爱难道不是对新财富的一种渴望吗？同样的，我们对知识和真理的爱，以及对新事物的追求不也是这样的吗？

我们对旧事物和占有物渐感厌烦，于是便想再次出手去获取新事物。就算所在的地方风景再美，住上三个月之后，我们就会发现自己不怎么喜欢了，但是对于那些无论多远的海岸来说，总会引起我们的贪欲和妄想。就是因为我们不断占有，才让能占有的东西愈见稀少。这种兴趣导致我们自身发生变化，这变化又导致我们对自身产生兴趣，只有这样才叫占有。如果有一天我们不再喜欢占有物，自然也就开始讨厌自己。（人们常常以“爱”之名去抛弃或“分享”占有物，其实是因为占有太多而产生了痛苦。）我们乐于乘人之危，来攫取他占有的东西，这就像抱有慈善和同情的人的所作所为，而他依然将这种不断占有新事物的欲望称为“爱”，并且在快

要到手的新占有中，获得了快乐。

更多时候，爱情表现出来的是对占有的孜孜追求。恋爱中的男人总是想独自并绝对地占有他所追求的女人，渴望拥有对她的灵魂和身体的绝对控制权，他希望独享这份爱，并且要在女人的灵魂里统治和驻扎。实际上，这表示他把所有人都挡在了美好、幸福与享乐之外。他就是要让他的情敌变成穷光蛋，那样一来自己就将独占金库，在所有“征服者”与剥削者之中，自己便是那最无所顾忌的、最自私的人，别人对他来说根本无所谓，他时刻准备着不惜一切代价破坏原有的秩序，而对别人的利益置若罔闻。想到这些，人们无不惊讶，对于这种疯狂的性欲以及对财产的残酷贪欲，长期以来被大肆美化、神化到这种程度了，以致人们对爱情形成了这样一种概念：爱情与自私势不两立。而事实上恰恰相反，爱情就是自私的代名词。显而易见，在这里，一无所有的人和渴望拥有的人对此有很多怨念；而那些被爱情眷顾并得以满足的人，比如在所有雅典人中集万千宠爱于一身的索福克勒斯，偶尔也会把爱情叫作“疯狂的魔鬼”，而爱神厄洛斯却总是将之嘲笑为：爱神一直以来最伟大的宠儿，如今偏偏亵渎神灵的人。

其实，爱的延续存在于世界各处。在这种延续中，两个人会把一种需求向另一种新的需求转化，从而产生共同的、更高的目标，也就是更上层的伟大理想。可是，谁又真正熟悉、真正经历过这种爱？准确地说，它应该叫友情。

再说说美德。一个人的美德被称赞的原因，不在于这些美德影响了这个人，而在于这些美德影响了社会和大众。古往今来，在称赞美德的时候，人们基本没有“无私”之心、“非自我本位”之心！

似乎人们在潜意识里偏要看到美德之人被美德（比如勤奋、服从、纯朴、虔诚和公平等）所伤。人们既有强烈的美德的本能欲望，又受限于理性，其他本能欲望便不能与此平衡。假如你真正具备了某种完美的道德（不只是一种对道德的向往），那么，你定然成为这种道德的祭品！但是，你最亲密的人反而会因此赞赏你！人们在称颂一个人的勤奋的同时，又会对这个人因为过度勤奋而在视力、思维及创意方面所受到的损害视而不见；一个“鞠躬尽瘁”的青年会得到敬重与惋惜，并获得这样的评价：“对整个社会而言，失去一个优秀的人不算什么！因为牺牲在所难免，尽管觉得可惜，但更加值得可惜的是，个人的想法、甚至个人对自身的维持与发展与服务于社会的宗旨背道而驰！”人们对这个青年表示可惜，不是因为他本身，而是他的死会造成整个社会的巨大损失，社会也因此失去了一个既听话又无私的名为“老实人”的工具。我们可能会想，如果他在忘我工作时能好好照顾自己，多活点岁数，会不会更有益于社会？当然，人们早就认可了这个益处，但他们觉得有一个更高、更长远的益处，那就是，虽然一个人牺牲了，但他勇于牺牲的精神却永世长存！

可以说，美德有一种工具属性，而赞美美德实际上就是在赞美工具属性。因此，从一方面来说，美德中存在着一种本能欲望，它是不受个人整体优势的控制的、非理性的、盲目的，正因为它的非理性，个体向整体的职能转化才有了可能。简单来说，赞美美德就是赞美其对个人的损害，也就是赞美那种剥夺了人最宝贵的自我本位和最大限度保护自己的力量的本能欲望。

想要让人们都按照道德的要求去行事，就必须降低美德同个人利益结合起来的可能性。而实际上已经有这样的结合了！例如，虽然勤

奋是一种美德，但是盲目的勤奋既会成为甘当工具之人的典型美德，也被当成一种追名逐利的途径和解忧去欲的特效毒药，然而，人们却把勤奋所造成的极大危害秘而不宣。我们所说的对人的教育，实际上是试图用利益去引诱他们，进而让他们形成自我的思维和行为方式，当这种方式成了习惯，甚至是本能与激情，那么就必然会损害个人利益，而“有益于大众”。我们经常看到因盲目的勤奋而名利双收，但是与此同时个人肌体器官的灵敏却也被夺走了；一方面人们享受到了它所带来的名利，并且得到了抗御无聊与情欲的手段，但同时感官也因此逐渐迟钝，心灵也在面对新的刺激时失控。（在所有时代中我们这个时代最为忙碌，因为知道不会在现有的财富和勤奋上更进一步了，所以要想获得更多的财富，只能靠加倍的努力；很多伟人都是事倍功半！后世子孙也肯定如此！）

成功的个人教育必将使个人的种种美德有益于公众，但对个人的最高目标却殊为不利，这样就可能造成严重的后果——个人的精神困苦和早夭。赞美无私奉献、行善积德的人，实际上就是赞美那种人，他们没有将自己的力量与理性用在保存、发展、提升和促进自身上，也没有以那些企图扩张权势，这种人从来都与世无争，先人后己，但人们才是因为这种原因才赞美他们！“最亲密的人”是先从赞美中得到了好处，所以才去无私地赞美！如果觉得自己“无私”，那么对那些损害个人利益的倾向就应该努力阻止，更重要的是大声宣布自己的无私；但是他并不大肆称赞无私！这就说明了一个问题，即当下正受推崇的道德的矛盾：道德动机与原则互相对立！用以证明道德的东西反而受到了道德标准的反驳！

这句“你有牺牲自我成为牺牲品的勇气”，应该让甘愿牺牲个人利益的人来说，就算这种“个人应作牺牲”的要求会让自己毁灭，

但为了不与他的道德标准相悖，他不得不如此。事实上，如果最亲密的人或者社会为了公众利益而过于赞美利他主义，这时，肯定会有人表示反对，他认为：“你应该在获取自己利益时不伤害他人利益。”这么看的话，“应该”也好，“不应该”也好，都是别人说的。

什 么 是 卑 贱 ？

什么是卑贱？词语是观念的表达符号；而观念则是反复出现、同时出现的感觉。我们想要达到相互理解的目的，光使用相同的词语是不够的，还必须使用相同的词语来表达相同种类的内心体验，最最根本的，我们在体验上必须是一致的。基于这个原因，就算不同民族的人使用相同的语言，民族内部也要比不同民族之间更能够相互理解；或者更准确地说，若人们长期一起生活在相同的（气候、土壤、险境、需求、辛苦等）条件下，一个能够“自我理解”的实体便应运而生——即，一个民族。在一切灵魂中，数目相同并屡次出现的体验已将较少出现的体验压倒，于是，人们能迅速地相互理解这种体验——语言的历史就是一种缩写过程的历史。

靠着这种迅速的理解，人们越发紧密地结合在一起。危险越大，就越需要更快更畅通地在关键事务上统一意见；身处危险之中的人不互相误解——这是交往过程中必不可少的。而且，在一切爱和友谊中，人们体验到，当使用相同词语的双方之一，发现在感情、思想、直觉、愿望或恐惧上与另一方不同，那么，爱和友谊也就没了。（对“永恒误解”的恐惧，正是这一守护神常常阻止异性过于匆忙地彼此依附，尽管感官和心灵促使他们彼此依附——并非某种叔本华式的“人类守护神”！）在灵魂中觉醒得最快，并开始讲