

瞧，这个人（德国哲学家尼采的自传，德文原版全新译本，“那些无法杀死你的，必将使你强大”）(果麦经典)

作者：弗里德里希·尼采

目录 Contents

1. [扉页](#)
2. [译序](#)
3. [序言](#)
4. [一 为什么我如此有智慧](#)
5. [二 为什么我如此聪明](#)
6. [三 为什么我能写出这么好的书](#)
 1. [《悲剧的诞生》](#)
 2. [《不合时宜的考察》](#)
 3. [《人性的，太人性的》及其两个续篇](#)
 4. [《朝霞：关于道德偏见的思考》](#)
 5. [《快乐的科学》](#)
 6. [《查拉图斯特拉如是说：一本为所有人又不为任何人的书》](#)
 7. [《善恶的彼岸：一种未来哲学的序曲》](#)
 8. [《道德的谱系：一本论战著作》](#)
 9. [《偶像的黄昏：如何用锤子进行哲思》](#)
 10. [《瓦格纳事件：一个音乐家的问题》](#)
7. [四 为什么我是命运](#)

图书在版编目（C I P）数据

瞧，这个人 /（德）弗里德里希·尼采著；王涌译. -- 上海：上海文化出版社，2020.8

ISBN 978-7-5535-2060-5

I. ①瞧… II. ①弗… ②王… III. ①尼采（Nietzsche, Friedrich Wilhelm 1844 —1900）-自传 IV. ①B516.47

中国版本图书馆CIP数据核字（2020）第135156号

出版人：姜逸青

责任编辑：郑梅

特约编辑：段冶

装帧设计：董歆昱

书名：瞧，这个人

作者：[德] 弗里德里希·尼采

译者：王涌

出版：上海世纪出版集团 上海文化出版社

地址：上海绍兴路7号 200020

发行：果麦文化传媒股份有限公司

印刷：北京盛通印刷股份有限公司

开本：880mm×1230mm 1/32

印张：4.5

插页：4

字数：105千字

印次：2020年8月第1版 2020年8月第1次印刷

印数：1-6,500

书号：ISBN 978-7-5535-2060-5 / K·230

定价：35.00元

果麦文化 出品

译序

尼采的《瞧，这个人》（*Ecce Homo*）写于1888年，在他身后于1908年出版。写完这本书的翌年1月3日，尼采在都灵精神失常，1900年8月25日去世，这期间没有再写出东西。因此，《瞧，这个人》是尼采精神正常时期最后一年写出的著作。当然，这一年尼采著述颇丰，一气写出了五六本书。所以，他对自己44岁这一年非常满意，甚至认为这一年的日子可以让“生命永世留存了”，没想到一语成谶，之后精神崩溃，再也没有写出东西来。

《瞧，这个人》是哲学家尼采写的一本有关自己生活的书。尼采从1870年开始哲学写作和出版起，长期不受德国读书界重视，还不时遭到非议。直到1888年前后才逐渐获得认可，这使尼采觉得，此时应该是谈谈自己这个人的一个契机。他写作该书时称自己“几乎快要走到生命终点了”，是“快要死的时候了”，而且之后确实精神崩溃直至谢世。

谈论自己人生的书似乎应该是一本传记性著作了，但是，由一位哲学家来写，就写出了与一般传记不同的面貌。如同本雅明的《柏林童年》，尼采不仅没有按照时间顺序来写自己，而且大部分篇幅是关于自己写过的书和其中的思想，即便写自己的生活、家庭等，也明显是以自己书中表达的思想为准绳去选取和整理的。是呵，尼采的成功，他的价值就在他的思想，在他写出的书。所以，《瞧，这个人》完全可以看作是尼采著述和思想的一个入门指南。

全书由四部分组成，即四个“为什么”，其中第三篇“为什么我能写出这么好的书”篇幅最长，按书名简要叙述了自己各本书的情况。当然，都是思想表述，但有故事，有场景，全书都是如此。

有关尼采思想，迄今在全世界范围内已经有了数不清的研究和传播。“上帝死了”“重估一切价值”“意志决定论”“权力意志”等几乎广为人知。但是，尼采为什么那么敌视基督教？为什么那么反对现有的一切价值？他思想的主线与核心到底是什么？这在《瞧，这个人》一书中有简明清晰的表述，那就是看重人作为个体的天赋创造力。由于现有全部价值、基督教信仰都在抑制和抹杀个体天赋的创造力，所以尼采极力反对，勇敢加以摧毁，并认为这是在拯救人类，在开启人类的新命运。他的整个思想都是围绕这个核心展开的。

尼采看重人作为个体的天赋创造力，绝不是此前始于康德的德国古典哲学推出的主体性精神，他弘扬的绝不是人作为类的主体精神，而是严格作为个体的主体精神。德国古典哲学的核心和意义无疑是弘扬了人的主体精神，但只是在形而上学层面谈主体，那不仅没有落实到具体的主体，即个人，还会在类主体的名义下出现对现实主体——即个人的贬抑。正是在此意义上，尼采对德国古典哲学里的形而上学进行了无情鞭挞，他鞭挞的与其说是一种源自古希腊的哲学方法，不如说是这种哲学方法在德国古典哲学那里对个体主体、对个人的贬抑；同样是奉行形而上学方法的17世纪法国哲学却受到了尼采的赞赏。所以，问题不在形而上，而是在人的问题的形而上化。在颓废问题上同样如此，凡抑制个人主创精神的，在尼采看来都是颓废。有时，尼采也称反抗这种抑制为颓废，这是以抑制个体的社会主导价值自诩的说法为参照，如果说你不颓废的话，那我情愿做个颓废者，用颓废来反抗对个体力量的抑制。

在尼采那里，谢林和黑格尔看重的最高层级的存在没有了，有的只是无尽的生成（*werden*）。但这个生成绝不是西方形而上层面的包罗万象，而只是指向作为个体存在的人；也不是东方道家的“生生”思想所述的顺其自然的生成，而是要助推的，也就是说，这个“生成”在尼采那里要靠对立面来激发，由每个人的意志力量来激发。所以，尼采更关注的不是这生成本身，而是助推，这是他所关注问题的根本所在。现有一切价值以类和普遍性的名义扼杀了这个助推，所以要摒弃。在汉语世界广为流传的尼采名言“但凡不能杀死你的，最终都会使你更强大”就是基于这一点。“杀死你”这样的行为只要没成功必定会助推出新的生成，变得更强大。正因为此，尼采在这本书中反复讲自己生活中遭遇的困境，比如疾病、不如人意的生活条件（饮食、居住等）、对母亲和妹妹的不满等等，目的都在阐明不好的遭际可以助推出好的生成。

这又不禁令人想起德国古典哲学中正和反的辩证思想。但在尼采那里，正与反的交互助推，相互激发，

丝毫不是在万有的形而上层面去述说的，而是相反，只在形而下层面，并且只是指向个人生活，只限于个人意志范围内，比如，生病可以激发健康意志。但是，理想与现实的矛盾就不是这样。理想属于观念范畴，意志是个体的、本能的，观念是共体的、反本能的。理想是观念渗入到意志领域的产物，不是个体特有的，不是现实的反面，所以不能激发现实，只体现了类和普遍性对个体现实的抑制和牺牲。基于此，尼采对理想以及理想主义进行了无情批判。在他看来，理想具有形而上特质，不顾现实，无视现实，丝毫不能激发新的现实，反而只能单纯牺牲现实。

尼采与一切现有价值为敌，固然遭到非议。殊不知，他反对的并不是价值本身，而是贬抑个体性、压制个人主创天性的那些价值，这恰是西方思想文化发展到尼采时代的情形。基督教和德国古典哲学才是尼采攻击的目标。所以，就西方思想文化发展史而言，尼采的意义不单单在于超越形而上学，而在于将主体性精神引领到实实在在的人，落在了一个个具体存在的个人身上，这并不是单纯将主体性精神落到了实处，为个体主创精神提供了保障，还剔除了以类主体名义压抑个体主体的空间，说到底，消除了一部分个体压抑另一部分个体的可能。在此意义上，尼采开启了西方20世纪始的新精神，这个精神从18、19世纪的主体性精神走来，将对类主体的弘扬和信仰变成对现实个体主体的关怀与呵护。因此，尼采著作在其身后，在20世纪以来的西方乃至世界读书界不断受到追捧，这应该昭示出20世纪以来西方和整个世界开始追寻怎样的思想了。尼采早就笃信他的这个思想会引领未来，正是在此意义上，他称自己是命运，代表着人类的命运。

尼采著作的汉译迄今已百年有余，包括《瞧，这个人》在内的各本著作，汉译本可谓数不胜数。翻阅这些译本，原作的表达或多或少基本都能传译出来。但是，对照原文，总能发现不少没有传译清楚或是传译有误的地方，不是在句式上太拘泥于原文，词义上太脱离语境，以致紧密嵌入上下文的实际含义没有准确译出，就是在没有捕捉到实际含义的情况下，按照目标语逻辑进行发挥，如此，往往表面上语句通顺，实际则缺乏思路本身内蕴的前后逻辑，结果离原义相距甚远，甚至不乏歪曲、颠倒。这对我们不断章取义、不肢解，准确全面理解尼采，不无遗憾。

当然，学术翻译，尤其是人文学术翻译是一个不断积累的过程。本着这样的精神以及对尼采的敬重，经过一番犹豫后，我最终还是接受了在出版业界享有盛名的果麦文化的邀请，重译尼采的《瞧，这个人》。不敢说目前这个译本会是该书最好的汉译，但至少纠正现有译本的不少偏误，为靠谱译本的出现做出一份贡献。

本书据德国莱比锡阿尔弗雷德·克罗纳出版社（Alfred Kröner Verlag）《尼采遗作集》（Nachgelassene Werke von Friedrich Nietzsche）一书1922年第3版中的《瞧，这个人》译出，译本中的注均为译注。原文中如引拉丁文，译文中照录，并加括号注明汉义。

译者于2020年春

时逢举国上下抗击“新冠”之际

瞧，这个人

——如何成为本来的你

1908

序言

1

由于我准备不久后对人性做出迄今为止最严峻的考量，所以有必要先说一下：我是谁。其实，人们对此应该已经有所知了，因为我已经说过和写过不少东西。可是，人们没有听到，甚至连看也没有看到。这表明，我的宏大使命与我同时代人之间有着不少间距。我全靠我的自信活着。说这话也许不太对吧，我活着吗？……我只需要与任何一位夏天到上恩加丁^[1]来的“有文化的人”交谈一下就会明白，我并没有活着……目睹这样的情况，虽然我的习惯和高傲的天性不允许，但我还是要高喊：好好听我说什么吧！因为我是一个特别而又特别的人，先不要把我搞混了啊！

2

具体来说，我绝对不是稀奇古怪之人，不是道德狂徒，我甚至是与那些迄今被尊奉为有德之人完全相反的人。低声说给你听，这正是我引以为傲之处。我是哲学家狄奥尼索斯^[2]的信徒，我不想把自己说成是什么圣人，而宁可说成是萨蒂尔^[3]这样的人。读一下这本书吧！也许在这本书里我成功做到了，以一种轻快宜人的方式说清楚了与有德之人完全相反指的是什么。这本书的意义或许在此。

我要许诺去做的最后一件事是“改善”人类。我没有建立任何新偶像，只愿旧偶像能明白，拥有泥塑的双腿意味着什么。我要做的事毋宁说是抛开偶像（我用这个词指的是“理想”）。当人们构想出一个理想世界时，这就剥去了现实世界的价值、意义和真实性。“真实世界”和“表面世界”——用日常德语来说就是构想出的世界和现实。……迄今为止，理想这个骗人的东西就是对现实的诅咒，而人自己正是由此在本能最深处蜕化变质，变得虚假，甚至发展到膜拜那些相反价值的地步，也就是膜拜那些与确保人类成长、未来和走向未来之高尚权力的价值完全背道而驰的东西。

3

凡知道如何呼吸我著作气息的人都知道，那是高空之气，令人清新之气。人必须对之适应，否则置身其中很有可能会有受寒的危险。四周都是冰雪，放眼望去，无比孤零。但是，万物在阳光照耀下是多么宁静和安然！人的呼吸是多么自由！人的感受是多么丰富呵！正如我了解和经历过的那样，从事哲学就是心甘情愿生活在冰雪之中，高山之上。——哲学就是探寻现实生活中未知的和尚未认可的一切，探寻道德迄今所禁锢的一切。我长期在这样的禁地探寻，由此我发现，迄今那些道德化和理想化的做法，其缘由并不是通常所说的那样，我发现了哲学家们的隐秘历史，发现了他们沽名钓誉的心理机制。一个人的思想中承载了多少真理？又敢于正视多少真理？这一点越来越成为我进行价值评判的真正标准。出错（——对理想的信仰——）不是源于没有看清情况，而是源于怯懦。……认知方面的每一项成就，每一次进步都来自勇气，来自无情和精准地推翻自己……我并不抵制理想，我只是戴上手套使自己免受它的伤害而已……Nitimur in vetitum（我们追求被禁锢的东西）^[4]。以此方式行事，我的哲学终将获胜，因为迄今为止遭禁锢的基本上只是真理。

4

在我的著作中，《查拉图斯特拉如是说》地位独特，这本书是我送给人类最大的一份厚礼，如此这般的著作前所未有。这本书拥有着穿越千年的响声，不仅仅是迄今最为高亮的著作，真正含有高山气息的著作，无限遥远地超越全部人，而且这本书还是一本最有深度的著作，它从真理宝藏的最深处诞生，是一口取之不尽的宝贵水井，没有一只吊桶放下后不是满载金银上来的。在书中说话的是一位“先知预言者”，不是人们称为宗教奠基者的那种可怕的、集病态与权力意志于一身的人。为了避免可怜兮兮地误解说话者呈现之智慧的意义，就尤其要好好去倾听书中说话者的语调，也就是那种平静语调。“激起风暴的言语最为宁静，引领世界的思想借用鸽子的脚丫悄然而至——”^[5]

无花果从树上落下，又好又甜，那是因为它们落下时，红色的表皮开裂了。我是正吹来的一

阵北风，吹熟了无花果。

这里的教言像无花果一样朝着你们落下，我的朋友们，请享用它的果汁，品尝它甘甜的果肉吧！四周一片秋色，澄明的天空和午后——[\[6\]](#)

这不是一个狂徒在说话，不是在“布道”，也不要信仰什么。一点一滴，一字一句，从无尽的欢愉和深度幸福中流溢而出，语速舒缓而轻柔。这样的话语只会沁入那些被选中的人的心头，能在这里成为听众，是一种无上的特权。查拉图斯特拉的话语不是谁想听就能听的……由此看来，难道查拉图斯特拉不是一位引诱者吗？……可是，在查拉图斯特拉第一次抽身离去要重回独处时，他自己是怎么说的呢？他说的正是与那些“智者”“圣徒”“救世主”和其他颓废者[\[7\]](#)在这种情况下会说的完全相反的话……不仅说的话不同，而且他就不是一个不同的人……

现在我独自离去，我的弟子们！你们也走吧，而且独自离去，我要你们这样。

远离我，保护好自己，不要让查拉图斯特拉渗入！最好是为他而羞耻！也许他骗了你们。

追求知识之人不仅要爱他的敌人，也要能恨他的朋友。

一个人如果总是当学生，这不是对老师的一个好报答。你们为什么不想扯掉我的花环呢？

你们崇敬我，但是一旦这个崇敬哪天倒掉了，那该怎么办呢？保护好你们自己不要让倒下的雕像砸到了呵！

你们说你们信奉查拉图斯特拉？可是，查拉图斯特拉算什么呵！你们说你们是我的信徒，可是，全部信徒又算什么呵！

你们还没有找寻就说发现了我，一切信徒都是这样。所以，凡信仰都是一文不值的。

现在我要你们丢开我去寻找自己，等你们每个人都否定我时，我才会愿意再回到你们身边……

弗里德里希·尼采

在这美好的一天，万物成熟，不仅葡萄变成紫色，一缕阳光也照进了我的生命。我向前望去，向后望去，从没有一下子看到过这么多、这么美好的事物。今天我送走了我的第44个年头，不是一无所获，我是可以送走这一年的。这一年里，生命的意义得到拯救，生命可以永世留存了。《重估一切价值》《狄奥尼索斯颂歌》以及放松时写的《偶像的黄昏》，都是这一年给我的馈赠，具体说，是这一年最后三个月的馈赠！我怎能不对我整个生命心怀感恩呢？所以，我要讲述我的人生。

[\[1\]](#)上恩加丁（Oberengadin），瑞士东南部阿尔卑斯山区一地名，1879到1888年，尼采都会到这里避暑。

[\[2\]](#)狄奥尼索斯（Dionysus），古希腊神话中的酒神。自出道作《悲剧的诞生》开始，“狄奥尼索斯”这个形象在尼采思想中始终占据着重要地位。

[\[3\]](#)萨蒂尔（Satyr），希腊神话里的森林之神，半人半羊，嬉戏成性，经常陪伴在酒神狄奥尼索斯身边。

[\[4\]](#)出自古罗马诗人奥维德的《爱经》（Amores），第三卷，第五章，第17行。

[\[5\]](#)《查拉图斯特拉如是说》，第二部，《寂静的时刻》。

[\[6\]](#)《查拉图斯特拉如是说》，第二部，《在幸福岛上》。

[7]颓废者（décadent），尼采晚期哲学中的重要概念。

欢迎访问：电子书学习和下载网站 (<https://www.shgis.com>)

文档名称：《瞧，这个人》弗里德里希·尼采.epub

请登录 <https://shgis.com/post/3624.html> 下载完整文档。

手机端请扫码查看：

