

好書導讀—超譯尼采

廖偉茹

主計局參謀

壹、好書導讀書籍介紹

一、書名：超譯尼采

二、作（譯）者簡介

(一)尼采Friedrich Wilhelm Nietzsche (1844～1900)

19世紀著名西方哲學家，1844年出生於普魯士王國的薩克森，早期深受華格納浪漫主義與叔本華悲觀主義的影響。24歲任職於巴塞爾大學古典語言教授。1872年發表《悲劇的誕生》。1879年因病辭去教職，展開長達10年的飄流人生，期間完成不少作品，包括《查拉圖斯特如是說》、《善惡的彼岸》等。1889年因受精神疾病折磨進入精神病院治療，1900年因病去世。

尼采抨擊歐洲當代主流思想，提出永劫回歸、權力意志等主張。他那敏銳獨特的洞察力與思考力，大大影響著二十世紀心理學家西格蒙德·弗洛伊德等人的思想。

(二)白取春彦 編譯

日本知名作家。於德國柏林大學就讀期間，研究哲學、宗教與文學，出版多本關於哲學與宗教的解說著作。代表著作有《專為上班族解說的《聖經》入門》、《佛教「超」入門》(PHP文庫)等。



(三)楊明綺 翻譯

畢業於東吳大學日文系。譯作有《超譯尼采》、《理想的老後》、《一個人的老後》、《維梅爾的論點》等書。

三、出版單位：商周出版

四、類型標籤：思考邏輯／哲學／心理學／社會議題

貳、摘要內容整理說明

本書內容分為十個主題，以下為主題重點摘要：

一、「己 從尊敬一事無成，毫無成就的自己

開始」

「千里之行，始於足下」；所以，從了解自己開始吧！那麼，人生旅途的缺憾、懷疑、恐懼…會漸漸摸索出定位、專長與目標；凡事別好高騖遠，從腳下邁出探求生命的第一步，進而自我悅納。

二、「喜 讓自己更喜悅吧」

纖細的個性容易感傷，但也容易找到快樂；本章探討生命喜悅的來源與影響；換言之，也是學習正向思考的方式；悅人悅己，世界也為之改變。

三、「生 請選擇不被欲望操控的人生」

想要塑造什麼樣的人生？若將人生看作一場比賽，那麼並非到達終點才是贏家；經歷的過程更為重要，假若僅看見終點，便將失去彈性、錯失所有的可能。也因此造就每個人生命之書不同的厚薄度。

四、「心 為何心靈自由的人，都是智者呢」

從現象回溯本質，剝除偏見與想像；欲求與安穩，皆在選擇之間；人有選擇的自由，同時也得為這樣的自由付出對應的責任。如何讓心態回歸輕盈，使我們更能從容的面對生活，是本章主要探討的。

五、「友 親近那些靠自己實力，創出一番成就的人」

人類為群居動物，那麼人際關係便顯得尤為重要，與他人保持正向的連結是人性必修課，本章闡述入世的交友之道，對待朋友，應如對待自我那般誠實、敬重，以求共同成長。

六、「世 別被外來的力量牽著鼻子走」

不論在何種境地，皆虛懷若谷，接受指教。尼采打破舊有觀點，解釋現存社會的規則、理解世界秩序的脈絡與歷史流傳下來的智慧。人的立世之道，就是在大千世界中，不會迷失自我的指南針。

七、「人 保持個人的獨特性，就能變強」

可見的表象：如特質、優缺點深入剖析人性的本質、或信念、或渴求。生活所見之人；人我界線與互動，都有更深層的意涵存在，當我們有所覺察，也就越靠近自我，越能掌控自己的人生。

八、「愛 身心一致才是真正的愛」

何謂愛，關注人們心中的美好便是愛；愛的對象、愛的本質、愛的區別，在此章使用淺顯易懂的譬喻與行為，解釋難以捉摸的「愛」。小如釋出善意，大至寬恕他人，都是愛的表現。

九、「知 沒必要建立一套屬於自己的哲學」

世上唯一不變的便是「改變」本身，時代的洪流下，「傳統」與「習慣」一再被挑戰，以往不符傳統與習慣的自由行為被視作異端，但隨著時空變換，鑑古知今、改變觀點是必要的。因此，培養閱讀習慣，能更客觀地看待世界，提升自我的精神層次。

十、「美 人的價值在於要往哪兒去」

最重要的價值不在於「從何而來」，而是「要往哪去」，通往美好的路徑都需要繞遠路，因為距離能使我們發現事物的美好。不要捨棄靈魂中高傲的英雄，朝著希望前行；也別忘記沿途風景。感受大自然的溫柔，一花一樹木皆值得學習。

參、本書啓示與心得分享

當時，我在暢銷書架上遇見尼采，便有如打開潘朵拉魔盒，過往成長過程中那些旁人的竊竊私語與自我懷疑、外在攻擊與質疑的聲音，恍墜落時光洪流，回到嬰孩時期的赤裸與稚嫩，重新認識自己、再次學習成長。

被「從崇拜一事無成的自己開始」這句話

吸引住，本書如上所介紹，有十綱要，每個綱要再延伸出核心觀點，陪伴我面對心中的怯懦與惶然，作為睡前小品，對我而言是療癒身心的聖經。

曾子曰「吾日三省吾身」與孔夫子的中心思想「仁」，跨越時空，概念竟也殊途同歸。

回顧自己孩提時期一路上的學習歷程，知識與技能有教科書作為指南針指點迷津。可當告別青少年時期，投身職場後；心中的空洞匱乏感，被忙碌的現實掩蓋，表面風平浪靜，背地不斷地暈染、擴散；我的不安與茫然，始終不得其解。

尼采的生存哲學，從表象見真實，將人類抽象的「存在」意義解構再建構。其實，一如美國知名生涯發展學者Donald Super「生涯彩虹圖」的概念，我們常在某一階段擁有不同的演

出「舞台」，同時扮演著許多角色。日復一日年復一年的工作、忙於家庭、偶爾得空休閒；數萬個日夜表面看似過得充實，但其實暗暗滋生的負面的能量與情緒垃圾，不斷地積累。

多數人應該也有類似的困境，或可稱之為人生中的一段瓶頸期，可卻選擇麻木自己，僥倖抱著「不想太多，也許有天便沒事了、放下了」的念頭得過且過。邂逅尼采後，我才意識到情緒並非老酒，越沉越香，反會積累而成難以醫治的痼疾。因為現在難以面對，所以選擇忽略，未來只會更不知如何面對。

尼采從他生命淬鍊出來的智慧，遠非一本著作可輕易道盡。現在自己處在哪裡？是否疲憊卻難以入睡？是否悵然若失？是否忘記初衷？這些疑惑都有跡可循，翻開本書，讓自己適時歸零，為自己的生活，來場情緒大掃除。