

— Marcus Aurelius

- 肉身湮灭于尘世，记忆湮灭于时间，万物亘古无常。
- 我们每个人都只是活在此时此刻这个短暂的瞬间，其余皆是过往或无法预料的未来。
- 宇宙即变化，人生即观感。
- 人生短暂，应当抱着理性和公正的态度，只争朝夕。保持清醒，保持放松。
- 切记对每件事的关注要适可而止，这样，只要你不将无关宏旨的事情上投入太多时间，就不会感到沮丧。
- 人应当把什么当作奋斗目标呢？只有一个，那就是端正的思想、对公众有益的行为、诚实无伪的言辞，欣然接受发生的一切，将它们视为在所难免和可以理解的。
- 记忆与记忆的对象，两者都转瞬即逝。
- 没有什么不幸，能够与毫不动摇的背负，本身就是幸运。
- 你经常泛起什么情绪，你的心灵就会形成何种品格：心灵会被情绪感染。
- 事物本身完全不能触及心灵，它们无法进入心灵，也无法改变或打动心灵。只有心灵可以改变自己，打动自己，它会让所有的外物呈现在自己面前，给它们添上它认为适宜的判断。
- 不要让别人的悲伤感受随意影响到你。
- “原本我也曾步步顺心。”但好运是否降临，取决于你自己：正是心灵中善意的倾向、善意的冲动、以及善意的行为，组成了好运。
- 肉体尚未衰败，心灵就先服输，这是一种耻辱。
- 人只要看清了现在，就看清了一切，包括恒久以来的一切和永世长存的一切：一切都彼此关联，系出同源。
- 要顺应命中注定的事，喜爱命运安排在你周围的人——这份喜爱必须发自内心。
- 你的言辞是活生生的，它们怎么可能消亡？除非与之对应的内心观念被磨灭了。但内心观念总可以重新激发，depends on you.

- 人的价值在于他看重的事物的价值。
- 对理性的存在来说，按照本性行动，跟按理性行动是一回事。
- 不管别人怎么做，怎么说，我都要做一个好人。
- 关于死亡：倘若我们是原子，死亡就是消散；倘若我们是一个整体，死亡就是消亡或迁居。
- 不要跟别人同悲同喜。
- 发掘你的内心，只要一直发掘，你心里的善之泉就会时时喷涌。
- 没有哪个灵魂，喜欢被剥夺真理。—— Plato
- 能够体察真谛的人，只需一句简短而平凡的提醒，便能忘却所有的痛苦和悲愤，比如：
人生一世，草木一秋。
- 理性灵魂，能够自我觉察，自我塑造，让自己成为想要的样子。“我拥有自身”。
- 没有哪个贼能够偷走你的意志。
- 侍奉心中的神性。

—— 2023.06.10 at Dublin