

....Gli insegnamenti relativi all'impermanenza di tutti i fenomeni e alle quattro nobili verità (che chiariscono le cause e la soluzione della sofferenza umana) espongono in maniera diretta la realtà della sofferenza inherente alla vita, che le persone tendono ad evitare..⁽¹⁾

Quattro nobili verità	Tradotto....
1. Verità della sofferenza	esistenza del dolore
2. La verità dell'origine della sofferenza ->	dolore causato dai desideri
3. La verità della cessazione della sofferenza	i desideri possono essere estirpati portando alla cessazione del dolore e permettendo il conseguimento del nirvana
4. La verità che conduce alla via per la cessazione della sofferenza	la via per realizzare ciò è la disciplina dell'ottuplice sentiero

Ottuplice sentiero
1. Corretta visione
2. Corretto pensiero
3. Corretto discorso
4. Corretta azione
5. Corretto stile di vita
6. Corretto sforzo
7. Corretta attenzione consapevole
8. Corretta meditazione

(1) Tratto da "Cos'è la felicità pag.113