

- 의미있는 삶은 한창 고난을 겪는 와중이라도 지극히 행복할 수 있다.
- 번뇌의 근원은 고통이나 슬픔에 있지 않고 진정한 근원은 순간적인 감정을 무의미하게 끝없이 추구하는데 있다.
- 번뇌에서 벗어나는 길은 덧없는 즐거움을 느끼는 것이 아니라 모든 감정이 영원하지 않다는 속성을 이해하고 이에 대한 갈망을 멈추는 데 있다.
- 진정한 행복은 부, 명예, 건강, 권력 등 세속적 성취나 내면의 느낌(주관적 감정)에 대한 추구 역시 중단하는 것이다.