Lời Phật dạy

".....

- La hầu La! Ông hãy quán sát sắc vô thường, thọ tưởng hành thức cũng vô thường. Ông xem thân tâm của mọi người và tất cả sự vật trên thế gian đều nên khởi quán vô thường, không nên chấp trước.

La hầu La nghe vài câu nói đơn giản như thế, tâm địa hốt nhiên sáng tỏ, cáo biệt Phật, ngưng việc khất thực, trở về tịnh xá suy nghĩ về ý nghĩa thâm thuý của lời Phật dạy. Tôn giả lại dùng từ bi quán trừ tâm tham dục, dùng sổ tức quán trừ tâm tán loạn, dùng trí huệ đối trị ngu si. Tôn giả vào sâu trong thiền định và cơ duyên đã chín muồi, tôn giả khai ngộ ngay hôm ấy.

Đức Thế tôn khất thực trở về đến chỗ La hầu La đang toạ thiền lại chỉ dạy thêm:

- Nên dùng sức đồng thể đại bi, lòng từ vô duyên để đối xử với người và sự việc, tâm lượng rỗng rang có thể dung nạp tất cả chúng sanh, mới có thể diệt ác. Đếm hơi thở quán tâm, có thể đạt được giải thoát....."

Đức Thế Tôn