

# LÔ SƠN LIÊN TÔNG BẢO GIÁM

## QUYỂN 3

### NÓI VỀ CHÁNH TÔNG CỦA NIỆM PHẬT

Đại sư Minh Giáo nói: Lời dạy bảo của đấng Năng Nhân là phải lấy Thiên làm Tông, Phật làm Tổ. Tổ là khuôn phép lớn của giáo, Tông là đại thống lãnh của giáo. Người thống lãnh không sáng suốt thì mọi người trong thiên hạ không đạt được một kết quả nào; khuôn phép lớn mà không chân chính ngay thẳng thì thiên hạ không mong được cái sở chứng của mình. Người học Phật xưa nay cạnh tranh sở học của mình, mọi người đều giành phần thắng về mình, bởi vì Tông bất minh, Tổ bất chánh thì sẽ gây hoạn. Nhưng không phải tổ tông mình bất minh, bất chánh mà là người đời sau không chịu khổ cứu hết kinh luận nên họ phá vỡ sự minh chánh này. Còn nếu có người chỉ dạy lại không biết yếu chỉ nhiệm mầu là ở chỗ ngoài giáo ngôn. Các người học Thiên không hiểu rõ lời Phật nói đại khái thấy trong giáo rồi ren, tự tướng, đúng sai, xưa nay chưa dừng nghĩ. Tôi có tham cứu Đại tạng, hoặc kinh, hoặc truyện, rà đi soát lại để rút ra kết quả. Cái gọi là Thiên tông chính là tâm của Phật, Tổ. Phật nói Đại tạng giáo chưa từng không lấy tâm làm tông.

Than ôi! Căn tánh của chúng sinh khác nhau, làm sao dùng một pháp để nói rõ được.

Đức Phật bình đẳng giáo hóa, tùy theo bệnh của mỗi người mà phát thuốc. Còn pháp môn niệm Phật của tông Tịnh độ thì có thật có quyền, có đốn có tiệm. Tất cả đều tỏ rõ thật lý của Sự chứng ngộ của chư Phật, chỉ ra bốn nguyên tự tánh của chúng sinh; dùng Tam-muội niệm Phật để thâm nhiếp tất cả mọi người. Nếu ai tu pháp môn này được rõ tâm thấy tánh thì nhập vào trí tuệ của chư Phật.

Có người hỏi: Niệm Phật như thế mà thấy tâm tánh, được vào trí tuệ chư Phật ư?

Tôi trả lời: Tâm là tông của muôn pháp, nếu luôn giữ tâm ở nơi

mình thì đạo nào mà không thành? Bồ-tát Đại Thế Chí tu pháp môn niệm Phật mà chứng Vô sinh pháp nhẫn. Nếu xét về nhân địa thì thuần niệm Phật là dụng công trên hết. Niệm Phật nối nhau không đứt quãng thì sẽ kết thành một khối cho nên nói nhiếp cả lục căn, tịnh niệm nối nhau, được Tam-ma-địa, ấy là bậc nhất. Bởi vì Phật là tâm, niệm Phật là niệm tâm; tâm tâm không hai. Tâm đã không hai thì Phật Phật đều như vậy. Một niệm quán thông, không có mé trước, mé sau. Ba đời đều dứt, chính là chân đạo tràng. Mỗi hạt bụi đều hiển bày, cội cỗi đều lộ rõ. Ấy chính là vào biển Như lai chánh biến tri, đầy đủ tất cả trí tuệ của Như lai, yếu chỉ của niệm Phật, đại lược là như thế.

Xưa kia, Tổ sư Tuệ Viễn đã được Tam-muội này rồi, đem chỉ dạy cho một trăm hai mươi ba vị khiến họ đồng tu, đồng chứng. Ngày nay, chúng ta hãy chuyên ròng nghĩ nhớ, tâm tưởng vắng lặng đến cùng tột thì cũng sẽ đắc được. Thế nên Tổ bảy giờ với tâm nguyện sâu xa, muốn giúp đỡ cho chúng sinh trong việc tu tập, nhưng kinh bản mới ở đời Tấn chưa đến, vị cam lồ của pháp Thiền người trong nước chưa được nghe, người dân lại có dị thuyết về Thật tướng tông bốn nên Ngài sai đệ tử mình vượt qua Thông lãnh, từ xa đón rước Thiền sư, tìm kinh bản gốc. Cho nên Đại sư Minh giáo hiểu được ý muốn của Tổ bảo vị Tăng tên Trí Nghiêm ở nước Tần đến nước Kế Tân thỉnh Ngài Bạt-đà-la đến Trung Hoa để truyền Thiền pháp trong thời gian dài.

Ngài Bạt-đà-la ban đầu đến Trường An, sau đến Lô Sơn rồi trao kinh Thiền cho Ngài Tuệ Viễn để cùng dịch. Dịch xong Ngài Tuệ Viễn ghi lời tựa. Bạt-đà-la từng nói với Tuệ Viễn rằng: Tây độ truyền pháp Tổ sư từ Ngài Đại Ca-diếp về sau truyền nhau có hai mươi bảy vị. Trong đó hai mươi sáu vị tổ đời cận đại đã diệt độ nhưng danh tiếng không ai bằng Ngài Mật-đa. Cho nên đệ tử của những đời sau gọi Ngài là Bát-nhã-đa-la. Ngài đang hành hóa ở các nước Nam Thiên trúc, ngọn đèn tuệ này lần lượt được truyền đến Ngài Đạt-ma-đa-la, là vị Tổ thứ hai mươi tám. Nay tôi đúng như những điều đã nghe mà giảng nghĩa này.

Ngài Tuệ Viễn nghe lời nói của Bạt-đà-la cho nên ghi lời tựa rằng:

Đạt-ma-đa-la là bậc tài giỏi của Tây Vực, là người noi theo thiền huấn. Bảo Lâm truyện nói Bạt-đà-la từng nói với Tuệ Viễn rằng các Tổ truyền pháp nhiều đời vẫn nghiệm nơi kinh Thiền. Cho nên bài tựa của Trương Dã, bài minh trên tháp Tuệ Viễn ghi rằng: Các kinh về tâm Thiền, xuất xứ từ Lô Sơn. Sư thường cho rằng pháp thiền tinh vi, chẳng phải người hiền tài thì chớ trao truyền. Công đức cao dày mà dễ tiến chỉ

có pháp môn niệm Phật. Dùng chỉ, quán để dẫn dắt, dùng Tịnh nghiệp để chuyên tu. Pháp tu tập này dùng tập trung tâm ý để tâm lắng đọng, nhập vào pháp môn vô tận của Như lai, chính thật là từ đây.

Thế nên, lời dạy của Tịnh độ này truyền đến Ngài Thiên Thai Trí giả lại chỉ ra pháp ba quán, tu theo pháp ba quán này để chứng được nhất tâm. Thâu tóm yếu hạnh của Tam Thừa, thâu nhiếp tất cả các căn cơ của năm tánh; giao thẳng tài sản thật của quán hạnh, ngộ nhập tri kiến của Như lai. Nên biết yếu chỉ của niệm Phật là do Quán kinh làm tiêu chỉ, kinh ấy lấy cảnh giới Tịnh độ làm tông, lấy quán trí diệu hạnh làm chỗ hướng đến, lấy quán tướng Di-đà làm thể, lấy diệt ác sinh thiện làm dụng. Cho nên biết vô lượng công đức cùng trang nghiêm, các thứ thắng hạnh đồng quy hướng; người hỏi người đáp rõ ràng cận kề vấn đề, giống như các vì sao vây quanh sao Bắc đẩu, như muôn dòng sông đều chảy về biển Đông. Thế nên, bà Vi-đề-hy không trải qua giai vị nào, mà đốn chứng Vô sinh. Người phạm mười điều ác, tội ngũ nghịch chỉ nhất tâm xưng niệm danh hiệu Phật A-di-đà dù chỉ mười niệm thì người ấy liền được sinh về thế giới Cực lạc, tức là thuộc về Viên đốn giáo.

Pháp môn Tam-muội niệm Phật này dùng phương tiện quyền thật, đốn tiệm, chiết phục, thâu nhiếp, để thâu nhiếp tròn đầy tất cả chúng sinh ngộ mê, hội quy vào chân tông giống như xe có bánh xe, như chim có đôi cánh. Người vào đạo do đây được gọi là “chí”, gọi là “tận”.

Thế nên, gom các chánh thọ lại chỉ dạy người khác tu tập tông yếu, mở sáng mắt tâm họ, chỉ thẳng cội nguồn, với mục đích khiến họ niệm Phật, tinh tấn tu tập để hiểu rõ tông mình, không mê muội đối với Tổ. Nếu một câu đương cơ thì duy tâm Tịnh độ bày.

### **1. Định rõ về tông thể.**

Từ Ân Thông Tán chép: Ở Trung Quốc các bậc tiên đức chia chung kinh luận làm bốn tông.

1. Tánh tông.
2. Phá tánh tông.
3. Phá tướng tông.
4. Hiện thật tông.

Các kinh Niết-bàn, Hoa Nghiêm, Pháp Hoa v.v... hiển bày nghĩa trung đạo chân thật. Cho nên bỏ hóa thành trở về bảo sở. Kinh A-di-đà là tông thứ tư; kinh này dựa vào văn kinh để phán giáo, giáo có ba, dùng loại để định ra tông, có tám loại:

1. Ngã pháp câu hữu tông.
2. Hữu pháp vô ngã tông.

3. Pháp vô khứ lai tông.
4. Hiện thông giả thật tông.
5. Tục vọng chân thật tông.
6. Chư pháp đản danh tông.
7. Thắng nghĩa giai không tông.
8. Ứng lý viên thật tông.

Cho nên kinh Hoa Nghiêm và kinh Di-đà thuộc về tám tông.

**- Lý tưởng giả hợp luận Hoa Nghiêm Thập chủng Tịnh độ Quyền thật tông thể.**

Biển trí mênh mông cuộn cuộn, chẳng thể tìm thấy bờ mé; chân nguyên bao la bát ngát khó tìm thấy bến bờ. Thể tướng của pháp giới Giá-na bao trùm nơi trần sa. Linh môn rộng lớn, tịnh uế đan xen lẫn nhau nơi vô cực, nhưng tùy theo nghiệp dụng tu tập của mỗi người mà ứng hiện các cảnh giới không giống nhau, khiến cho trái với Thánh cảnh, căn cứ vào căn tánh bất định hoặc phương tiện phân Tịnh độ ở nước kia, cõi uế ở Ta-bà. Hoặc đây là hóa nghi, chỉ thượng phương là Thật báo. Ngài Văn-thù từ thế giới kim sắc ở phương Đông mà đến; Ngài Quán Âm ở cõi nước An lạc phương Tây mà đến.

Như vậy, quyền nghi đều khác nhau, mục đích để khơi mở lòng tin không y cứ cứng nhắc. Nay vì để lược qua cho biết các pháp môn giúp cho những người mới phát tâm tu tập có chỗ y cứ nên quy ước ra mười loại, quyết định lấy đây làm kim chỉ nam cho người tu theo.

Thứ nhất: Tịnh độ trong kinh A-di-đà đây là vì một phần kẻ phàm phu chấp tướng chưa tin lý chân thật về pháp không, chỉ chuyên nhớ niệm, niệm tưởng không chuyển dời; vì chuyên niệm chí thành cho nên tâm được một phần thanh tịnh, được sinh về Tịnh độ. Đây là Quyền chưa phải thật.

Thứ hai: Tịnh độ trong kinh Vô Lượng Thọ Quán. Đây là vì các hành giả có một phần chưa tin lý chân thật về pháp không. Chúng sinh thích hình tướng đẹp đẽ cho nên phương tiện dạy họ nhớ tưởng hình tướng đẹp đẽ của Phật A-di-đà kia. Khi nhớ tưởng hình sắc Phật thành tựu thì liền được sinh về cõi Phật. Đây là Quyền chưa phải thật.

Thứ ba: Tịnh độ trong kinh Duy-ma.

Phật dùng ngón chân cái ấn xuống đất để tăng thêm thần lực. Tạm hiện có rồi trở lại không. Ấy là cõi Thật báo chưa đủ trình bày sự rộng hẹp. Đây là thật nhưng chưa rộng.

Thứ tư: Tịnh độ trong kinh Phạm Võng.

Tuy nói một đóa hoa lớn có một ngàn cánh, trên mỗi cánh hoa có

một trăm ức hóa Phật giáo hóa một trăm ức bốn thiên hạ chúng sinh. Nhưng một ngàn cánh hoa ấy và một đóa hoa lớn nhất này là Bồ-tát Tam Thừa; sự thấy biết của những vị này chưa rộng cho nên phần chỉ cảnh quả báo, chưa thành viên mãn. Đây là Quyền chưa phải Thật.

Thứ năm: Tịnh độ trời Ma-hê-thủ-la.

Đức Như Lai ở cõi trời ấy ngồi tòa hoa sen, thành Đẳng chánh giác cho là Thật báo, còn trong đạo tràng Bồ-đề, nước Ma-kiệt-đề, cõi Diêm-phù-đề này, Ngài thành Đẳng Chánh giác là sự hóa thân. Đây là Ngài ở trong Tam Thừa dùng phương tiện dạy hàng Bồ-tát nhiệm tịnh chưa quên mà nói cõi Diêm-phù-đề và sáu tầng trời này là cõi Dục hữu lậu; cõi Tịnh độ trời Ma-hê-thủ-la kia là vô lậu, cho nên tâm còn chấp nhiệm tịnh chưa quên được kia đây. Đó là dùng phương tiện giáo hóa chưa phải là nói thật.

Thứ sáu: Tịnh-độ nói trong kinh Niết-bàn.

Như Lai có Thật báo Tịnh độ ở Tây phương, cách đây hai mươi hai hằng hà sa cõi Phật. Đây là phương tiện giáo hóa hàng Tam Thừa còn một phần nhiệm tịnh chưa quên nói tam thiên đại thiên thế giới này là cõi uế và phương tiện nêu ra cảnh giới Thật báo Tịnh độ ở Tây phương để chúng sinh ưa thích tu theo. Đây là Quyền chẳng phải thật.

Thứ bảy: Ba thứ Tịnh độ trong kinh Pháp Hoa. Đây là vì hàng Bồ-tát Tam Thừa nhiệm tịnh chưa quên mà nói: Dời tất cả chư thiên đến ở cõi khác, đây là Quyền chẳng phải Thật.

Thứ tám: Tịnh độ ở hội Linh sơn.

Đây là Ngài dắt dẫn, phương tiện dạy hàng Bồ-tát Tam Thừa nhiệm tịnh chưa quên, mà giảng giải cho họ biết Ta-bà vừa là cõi uế; vừa là cõi tịnh. Chúng sinh tin nhận nhưng chưa thể chính mắt nhìn thấy. Đây là Thật chẳng phải Quyền.

Thứ chín: Duy tâm Tịnh độ.

Tự chứng được tâm mình, đương thể vô tâm tánh, chỉ có chân trí, không nghĩ đến tịnh uế, gọi là chân nhậm vận tánh, tâm không quá ngại, không tham, không si mà theo trí đại Bi là an vui chúng sinh, đây là thật Tịnh độ. Vì chính mình tịnh cho nên khiến người khác cũng tịnh. Thế nên kinh Duy-ma nói: Hễ tâm mình tịnh thì cõi Phật tịnh, muốn được Tịnh độ thì trước phải tịnh tâm mình. Đây là thật Tịnh độ.

Thứ mười: Tịnh độ mà Phật Tỳ-lô-giá-na ở là tướng bao gồm vô uế, vô tịnh, không có cao thấp, kia đây, tự tha của các cõi tịnh uế trong các Liên hoa Phật sát ở mười phương. Mỗi cõi Phật đều đầy khắp pháp giới, không có tướng ngăn cách. Lược nói qua mười cõi Phật thì biết cõi

Phật vô tận nhưng không vượt ra một hạt bụi, không lớn nhỏ cho nên không lập hạn lượng. Vì lấy pháp làm giới nên không giới hạn bờ mé. Giống như tướng biển có trùng trùng sắc tướng thuần tạp. Đây là thật Tịnh độ chẳng thuộc về quyền.

### **2. Nói về niệm Phật tham Thiền cầu tông chỉ.**

Thiền sư Từ Giác Tông Trách nói: Niệm Phật không chướng ngại tham thiền, tham thiền cũng không chướng ngại niệm Phật. Pháp tuy có hai nhưng lý đồng một thể. Người căn trí bậc thượng thì niệm Phật nối nhau không dính mắc vào hai đế, còn người căn trí bậc hạ thì nghiêng về một bên, cho nên không hòa hợp, phần nhiều khởi tâm phân tranh. Thế nên người tham thiền công kích người niệm Phật, người niệm Phật chống lại người tham thiền. Tất cả đều do chấp thật, xem thường Quyền, hoặc chấp Quyền chê Thật, cả hai đều đạo quả chưa thành, cửa địa ngục đã sớm mở ra. Thế nên trước phải biết rõ căn trí sâu cạn của mỗi người để dạy cho họ pháp môn tu tập thích hợp. Thí như người làm ruộng há sao mở kho được, người mở kho đâu thể làm ruộng. Nếu dạy người làm ruộng mở kho thì cũng giống như người què chân leo núi. Còn nếu dạy người mở kho làm ruộng thì cũng giống như ép người hiền lành làm kẻ trộm. Rốt cuộc không được gì. Chi bằng người làm ruộng hãy tự mình làm ruộng, người mở kho nên chính mình mở kho. Tùy theo sở thích của mình thì sự việc đạt được kết quả như ý. Thế nên niệm Phật, tham thiền mỗi hạnh đều cầu tông chỉ. Dòng suối, ngọn núi tuy khác nhau nhưng mây và trăng thì giống nhau. Có thể nói: liễu xanh ở mọi nơi đều buộc ngựa được, nhà nhà mở cửa thấy Trường An.

### **3. Tịnh độ chẳng phải quyền nói cho hàng độn căn.**

Thiền Thai Tư Phạm giảng chủ ở lâu trên núi Lâm bình, giải và hạnh cao vời, tạo ra giáo quán, tánh tướng sâu xa. Ngài thường cùng kẻ sĩ đại phu qua lại, tùy theo lời hỏi của những người ấy mà Ngài giải thích rõ ràng.

Một hôm có thông phán Trịnh Công hỏi: Trong giáo có nói niệm Phật A-di-đà nguyện sinh Tịnh độ là vì hạng độn căn mà phương tiện quyền nói. Bậc thượng căn đốn ngộ hễ vượt lên thì vào thẳng Phật địa, đâu nhờ Tịnh độ của Đức Phật kia.

Ngài đáp: Tông ta trước phải thấu đạt thuyết này. Nói Phật tại thế thì có Ngài Văn-thù, Phổ Hiền tu theo pháp môn niệm Phật này mà thành tựu đạo quả, còn sau khi Phật diệt độ có Ngài Mã Minh, Long Thọ, Đại sư Trí Giả, Thiền sư Trí Giác đều nguyện vãng sinh Tịnh độ, chẳng lẽ đó là hạng độn căn ư? Nếu cho đó là Quyền giáo thì đâu là

thật giáo?

Xưa kia, Tôn Tân Lão cũng nghi ngờ Tịnh độ này, nhân gặp được Dương Thứ công Vương Mẫn Trọng giảng giải, bàn luận nên ông liền hiểu ra và tin Tịnh độ này chẳng phải quyền nói của bậc Thánh mà chính là chân tông của viên thật. Chỉ cần chuyên niệm danh hiệu Đức Phật kia chắc chắn sinh về Tịnh độ. Đây là xưng tánh thật ngôn chẳng phải là Quyền giáo.

#### **4. Tông yếu tịnh độ của thiền sư Chân Yết Liễu.**

Di-đà không lia tâm chúng sinh, đây là ba thứ không sai biệt, Cực lạc trùm khắp tất cả mọi nơi, nêu một để thâm nhiếp tất cả. Giống như màn lưới báu ngàn hạt châu trên cung điện của trời Đế Thích, ánh sáng của ngàn hạt châu lung linh hòa nhập vào một hạt châu; ánh sáng của một hạt châu biến khắp hòa nhập vào ngàn hạt châu. Tuy tất cả những hạt châu cùng nhau biến khắp nhưng hạt châu này không phải là hạt châu kia, hạt châu kia cũng không phải là hạt châu này. Xen mà không lẫn, lia mà không phân. Mỗi mỗi đều sáng khắp, cũng không phân biệt nơi chốn. Tịnh độ của Phật A-di-đà là một trong ngàn hạt châu, là một cõi Phật trong mười muôn cõi Phật. Thế nên bậc Thánh dùng phương tiện khéo léo dạy người chuyên niệm danh hiệu Phật A-di-đà chính là một ngàn hạt châu chỉ bằng một hạt châu, thấy một Đức Phật tức là thấy chư Phật trong mười phương cũng chính là thấy chúng sinh của chín cõi trong biển cõi nhiều như bụi nhỏ. Mười đời xưa nay một ấn đốn viên chẳng phải pháp khác.

#### **5. Đại sư Tịch Thất chỉ bày tịnh độ thật thấy.**

Người không tu Tịnh nghiệp nói chuyên tâm thiền định, ngộ tánh chân tông, hoặc nghe nói về Tịnh độ thì chắc chắn nói Tịnh độ duy tâm. Tâm ta đã tịnh thì cõi nước tịnh, cần gì phải riêng cầu sinh về Tịnh độ?

Ngài Tịch Thất bảo: Trong kinh Duy-ma nói Đức Như Lai ấn ngón chân cái xuống đất thì thấy cõi Ta-bà đều trang nghiêm sạch sẽ, nhưng chúng hội không thấy, chỉ có Phạm vương Loa-kế biết được. Ngày nay do điều này nên nói người ngộ tánh giống như việc thấy Tịnh độ của Phạm vương không? Huống chi ông ở trong ngôi nhà lụp xụp, phòng ốc chật hẹp, chắc chắn ham thích một ngôi nhà rộng lớn, phòng ốc cao đẹp. Người thoát khỏi cảnh cơm hẩm canh rau thì chắc chắn mong muốn những món ăn thơm ngon, người mặc vải thô áo vá thì chắc chắn ham thích gấm vóc lụa là. Nếu nói tâm tịnh cõi nước tịnh thì không cần phân biệt như thế. Huống chi khổ già, bệnh, chết là những nỗi khổ của thế gian trái với điều mong mỏi. Người chưa ngộ giống như miệng nói

tâm tịnh thì độ tịnh, nhưng thân bị trói buộc trong khổ não của cõi uế. Ấy là tự khi mình quá lắm, nếu không như thế thì phải tin vào giáo lý và tu theo Tịnh độ.

**6. Luật sư Đại Trí dạy sự, lý của niệm Phật là không hai.**

Sư từng vì Pháp sư Từ Tuệ Văn viết lời tựa cho Tịnh độ tập. Bài tựa ấy đại khái là: xưa nay học Phật phần nhiều lầm sự lý, cho lý là nhỏ nhất, lẽ ra không cần phải lập; nói sự là muôn tượng sum la. Dừng tâm trụ vắng lặng là lý, trong cảnh động mà vẫn dụng tâm giữ việc tu tập là sự, bèn dẫn việc xưa rằng: Trong lý thật tế thì không chấp một hạt bụi, trong cửa Phật sự thì không bỏ một pháp. Đây là sự lý ngang nhau, Không-Có đều lập. Đồng thời theo tôi đã từng đổi câu ấy thành: Thực tế lý địa chẳng thiếu một trần, trong cửa Phật sự không giữ một pháp. Do lý thật tế đầy đủ tất cả pháp chẳng lẽ thiếu một hạt bụi, vì cánh cửa Phật sự lia tất cả tướng chẳng lẽ còn giữ một pháp ư? Như thế mới thấy lý sự như một; không hữu là không hai.

**7. Pháp sư Văn làm bài tựa về tông yếu của niệm Phật.**

Ôi! Đạt được hữu tâm của vô tâm, biết vô niệm của hữu niệm. Hữu, vô chẳng trụ, năng sở đâu còn. Đây là niệm niệm tròn sáng, tâm tâm vắng lặng. Nếu hiểu được yếu chỉ này thì các pháp đều thành tựu, càng khế hợp với tông thì các môn thông diệu nay có thể không trái với thật tế, mà chỉ bày viên tu, để kẻ gánh nặng đi xa bỏ gánh nặng xuống, những người đang trôi giạt ở bến mê, mau lên bờ kia; cầu sinh về cõi Tây phương không người nào trước không tu môn quán niệm Phật. Thế nên tôi liền lấy đại cương kinh luận viết thành pháp môn tịnh hạnh Tây phương để chỉ phương pháp tu tập cho người tu Tịnh nghiệp có chỗ hướng đến. Còn những người tuy có gặp lời văn này nhưng không khởi lòng tin, không tu hành thì gần giống như kẻ phát cuồng vì nóng nảy xuống ham xí, chỉ còn thò ra một sợi tóc mỏng manh mà muốn được cứu vớt thì không biết phải làm thế nào?