

Ứng dụng trung đạo trong trang phục nữ

ISSN: 2734-9195 08:05 10/04/2025

Một người phụ nữ biết chăm sóc bản thân bằng giới - định - tuệ, giữ gìn phẩm hạnh đoan chính và nuôi dưỡng tâm từ bi, sẽ tự nhiên toát lên vẻ đẹp của trí tuệ và khí chất.

Hình ảnh người phụ nữ xưa luôn gắn liền với sự đoan trang, kín đáo, và đức hi sinh thầm lặng. Những tà áo nâu sòng, chiếc khăn mỏ quạ hay vành nón lá nghiêng che, không chỉ là trang phục che thân mà còn là biểu tượng cho phẩm hạnh và nề nếp gia phong.

Ca dao xưa từng ca ngợi nét duyên thầm ấy: *“Yếm đào xuống phố gặp chàng, khăn tơ lả lướt cho chàng ngẩn ngơ”*, một hình ảnh kín đáo mà vẫn gợi sự e ấp, phản ánh quan niệm coi trọng sự kín đáo như thước đo phẩm giá người phụ nữ.

Thế nhưng, xã hội hiện đại chứng kiến sự chuyển mình mạnh mẽ, phụ nữ ngày nay không chỉ quán xuyến cuộc sống gia đình mà còn khẳng định bản thân trong mọi lĩnh vực xã hội. Việc lựa chọn trang phục của phụ nữ ngày nay còn để thể hiện cá tính, phong cách, và sự tự chủ.

Trong đời sống hiện đại, trang phục phụ nữ luôn là đề tài nhận được nhiều ý kiến trái chiều. Một số quan điểm truyền thống cho rằng phụ nữ cần ăn mặc kín đáo để giữ gìn phẩm giá và giá trị bản thân. Ngược lại, không ít ý kiến hiện đại nhấn mạnh quyền tự do lựa chọn trang phục và khẳng định giá trị con người không phụ thuộc vào hình thức bên ngoài.



Ảnh minh họa

Quan điểm phù hợp về trang phục người phụ nữ

Nếu như trong xã hội xưa, sự kín đáo trong trang phục gần như là chuẩn mực bất biến nhằm giữ gìn danh dự gia đình và phẩm giá cá nhân, thì ngày nay, với sự phát triển của văn hóa đa dạng toàn cầu hóa, phụ nữ có nhiều cơ hội hơn để thể hiện bản thân qua phong cách ăn mặc, việc làm,... Tuy nhiên, điểm giao thoa giữa hai thời đại vẫn là nhu cầu giữ gìn phẩm hạnh khi mà phụ nữ hiện đại dù diện trang phục tự do hơn nhưng vẫn có thể duy trì tâm ý kín đáo và tinh thần tự trọng, thay vì đánh đồng sự phóng khoáng với buông thả.

Sự khác biệt là: nếu người phụ nữ xưa buộc phải giữ kín đáo vì khuôn phép xã hội, thì người phụ nữ nay giữ gìn sự tinh tế trong tâm ý như một sự lựa chọn có ý thức và có hiểu biết.

Tâm làm chủ

Phật giáo từ lâu đã xác định rõ: tâm ý là gốc rễ của mọi hành động. Ngay trong những câu mở đầu của Kinh Pháp Cú câu 1-2 đã dạy: *“Ý dẫn đầu các pháp, ý làm chủ, ý tạo tác. Nếu nói hay hành động với tâm ý ô nhiễm, khổ não sẽ theo sau như bánh xe lăn theo chân con vật kéo xe. Nếu nói hay hành động với tâm ý thanh tịnh, an lạc sẽ theo sau như bóng không rời hình.”*

Lời dạy này không chỉ nói đến lời nói hay hành động lớn lao, mà còn bao hàm cả những lựa chọn tưởng chừng nhỏ bé trong đời sống thường ngày, trong đó có việc chọn lựa trang phục. Khi tâm ý hướng thiện, trong sáng, thì ngay cả sự lựa chọn hình thức bên ngoài cũng sẽ phản chiếu sự tinh tế và chừng mực.

Ngược lại, nếu tâm chất chứa sự phô trương hoặc dục vọng, thì hình thức bên ngoài dù tinh xảo cũng khó che giấu được động cơ sâu xa trong nội tâm.

Người xưa có câu *“Tốt gỗ hơn tốt nước sơn”* cũng là để nhắc nhở, cái gốc vẫn là tâm tính và đạo đức. Trong xã hội truyền thống, tâm ý của người phụ nữ không chỉ thể hiện qua trang phục mà còn qua cách cư xử, ngôn ngữ khiêm nhường, giữ hòa khí trong gia đình, xã hội. Người phụ nữ trong xã hội xưa luôn biết nuôi dưỡng nội tâm trầm tĩnh, lấy đó làm gốc rễ để giữ gìn gia phong và danh dự bản thân. Ngày nay, khi tự do cá nhân được mở rộng, người phụ nữ hiện đại không còn bị bó buộc trong khuôn mẫu xưa nhưng vẫn cần tinh tế gìn giữ sự kín đáo trong tâm ý để lựa chọn trang phục, để tự do không biến thành phóng túng, và cá tính không trở thành phô trương. Đây chính là sự tiến hóa trong nhận thức: từ sự kín đáo bị áp đặt sang sự kín đáo có trí tuệ lựa chọn.



Ảnh minh họa

Ứng dụng trung đạo trong trang phục nữ

Trong giáo lý Phật giáo, con đường trung đạo luôn được xem là con đường thù thắng để vượt qua mọi khổ đau phiền não chướng trong đời sống. Đức Phật sau khi thành đạo đã khai thị trong Kinh Chuyển Pháp Luân rằng, người tu hành cần tránh hai thái cực: một bên là đắm mình trong dục lạc thế gian, bên kia là khổ hạnh ép xác quá mức. Nếu soi chiếu vào vấn đề trang phục, tinh thần Trung đạo cũng chỉ bày rõ ràng: ăn mặc quá phô trương, khoe gọi có thể vô tình khơi dậy tham dục nơi người khác, tạo điều kiện cho vọng tâm khởi lên. Nhưng ngược lại, nếu quá khắt khe, áp đặt khuôn mẫu cứng nhắc về sự kín đáo, thì sẽ dễ biến sự lựa chọn cá nhân thành áp lực, làm tổn thương đến sự tự do về phong cách vốn cần có để con người cân bằng tâm lý giữa sở thích, gu thẩm mỹ với nề nếp, phẩm hạnh.

Phật giáo không chủ trương dính mắc vào hình tướng. Trong các kinh điển Phật giáo từng dạy các hành giả hãy “*thấy pháp như thật*”, dùng chính kiến và trí tuệ soi xét đúng - sai, thiện - bất thiện, thay vì chỉ nhìn vào bề ngoài mà sinh tâm phân biệt. Nói cách khác, trang phục không phải là thước đo duy nhất để đánh giá phẩm hạnh người phụ nữ. Điều quan trọng là sự tự chủ trong tâm thức, biết chọn lựa sao cho hài hòa giữa quyền tự do cá nhân và trách nhiệm đối với cộng đồng, vừa thể hiện bản thân mà vẫn giữ gìn sự tôn trọng những giá trị xã hội chung.

Một chiếc áo, dù kín đáo hay phá cách, cũng chỉ là phương tiện, mà chính tâm ý và cách ứng xử mới là yếu tố quyết định người phụ nữ có tỏa sáng nét đẹp chân thiện mỹ hay không.

Trong giáo lý nhân quả của nhà Phật, có một lời dạy rất rõ ràng trong Kinh Tăng Chi Bộ: “*Chính ta là chủ nhân của nghiệp mình, là kẻ thừa tự của nghiệp.*” Mỗi lựa chọn, từ ý nghĩ nhỏ nhất cho đến lời nói, hành động hay hình thức bề ngoài, đều là nhân duyên góp phần tạo nên quả trong tương lai.

Trang phục cũng vậy, người phụ nữ dù chọn khoác lên mình bộ cánh nền nã hay phóng khoáng, điều cốt lõi là cần ý thức rằng sự lựa chọn ấy không chỉ phản ánh bản sắc cá nhân mà còn là biểu hiện của sự tôn trọng trước cộng đồng và chính mình.

Để mở rộng hơn, ta có thể chiếu soi thêm vào nguyên lý Tứ diệu đế trong Phật giáo: hiểu rõ khổ đau (khổ đế), nhận diện nguyên nhân của khổ (tập đế), từ đó nhận biết con đường diệt khổ (diệt đế) bằng Bát chính đạo, mà chính kiến và chính tư duy chính là cốt lõi trong mọi lựa chọn, kể cả cách ăn mặc. Như vậy, sự chọn lựa trang phục cũng là biểu hiện của sự tu tập: nếu hành vi phát xuất từ chính tư duy, không phải từ tham cầu hay phô trương, lựa chọn trang phục có chừng mực phù hợp với mọi hoàn cảnh thì bản thân nó là thiện nghiệp.

Tuy nhiên, Phật giáo không dạy chúng ta sống trong tâm thế sợ hãi nhân quả một cách cứng nhắc. Ngược lại, người học Phật được nhắc nhở hãy “*tùy duyên nhi bất biến*” tức là ứng xử linh hoạt theo hoàn cảnh sống, giữ vững tâm sáng và đạo đức làm nền tảng. Trong xã hội hiện đại, nơi mà đa dạng phong cách và cá tính được tôn vinh, sự uyển chuyển là điều cần thiết để người phụ nữ có thể thể hiện phong cách cá nhân một cách tự do dân chủ nhưng sự tự do đó không đồng nghĩa với buông thả. Khi giữ được sự chính niệm trong hiện tại và nhận thức sâu sắc về nhân quả, người phụ nữ sẽ biết cân bằng giữa cái đẹp bên ngoài và vẻ đẹp của tâm hồn, từ đó xây dựng giá trị cá nhân vững bền, không bị cuốn trôi bởi những đánh giá thiên cận hay cảm dỗ nhất thời.



Ảnh minh họa

Trong bối cảnh xã hội hiện đại, bên cạnh quyền tự do lựa chọn trang phục, phụ nữ cũng đang đối mặt với không ít áp lực từ truyền thông và mạng xã hội. Hình ảnh người phụ nữ lý tưởng thường bị bó hẹp trong những chuẩn mực ngoại hình do truyền thông đại chúng dựng nên. Việc so sánh bản thân với những hình mẫu này dễ khiến nhiều người rơi vào tâm lý tự ti hoặc cảm giác bị buộc phải hoàn hảo hóa vẻ bề ngoài. Tệ hơn nữa là hiện tượng "*body shaming*", miệt thị ngoại hình đã trở thành vấn nạn gây tổn thương sâu sắc đến tâm lý phụ nữ.

Khi thấu hiểu sâu sắc vô thường và vô ngã, người phụ nữ không còn để mình bị cuốn theo những tiêu chuẩn sắc đẹp ngắn ngủi hoặc xu hướng thời trang nhất thời. Họ nhận ra rằng, vẻ ngoài dù được ca ngợi hôm nay cũng sẽ đổi thay theo thời gian. Điều ấy không làm giảm giá trị chân thật, vì giá trị đó không dựa trên sự tán thưởng từ bên ngoài mà chính là sự trưởng thành từ nội tâm.

Người phụ nữ giải phóng bản thân khỏi áp lực phải hoàn hảo trong mắt người khác, và hướng tới sự an nhiên, tự do thực sự trong tâm hồn. Chính sự thanh thoi này mới làm cho vẻ đẹp trở nên rạng rỡ và bền vững. Lúc này đối với người nữ, trang phục không còn là gánh nặng hay ràng buộc phải chứng minh điều gì. Chiếc áo lúc này chỉ là phương tiện đồng hành, tôn thêm nét duyên dáng, thanh khiết của cá nhân, chứ không phải là phương tiện để thu hút khẳng định giá trị bản thân.

Trong ánh sáng của Phật pháp, người phụ nữ tự hiểu rằng chính nội tâm an định, trí tuệ và lòng từ mới là nguồn sáng lâu bền, giúp họ đứng vững giữa mọi đổi thay của cuộc đời, vượt qua những chuẩn mực khắt khe hay những cám dỗ thoáng qua. Và khi đó, vẻ đẹp của họ không chỉ thuyết phục người đối diện bằng cái nhìn đầu tiên, mà còn gieo vào lòng người khác sự tôn trọng cho cả hai phía.

Ánh sáng của phật pháp luôn chiếu soi để giúp con người nhận ra giá trị chân thật của chính mình.

Kinh Tương Ưng Bộ, chương "*Kosala Samyutta*", vua Pasenadi hỏi Phật về việc nhiều người lấy ngoại hình làm chuẩn mực đánh giá người khác. Đức Phật dạy:

*"Không thể lấy tướng mạo để đoán biết người,
Không thể lấy sự nhìn thoáng qua mà biết được người.
Chỉ khi sống cùng, giao tiếp lâu ngày,
Mới biết được lòng người thiện hay bất thiện."*

Ngoài ra, trong Kinh Pháp Cú, bài kệ 262-263 cũng rất gần với ý này:

*"Không phải do đầu trọc,
Nếu thiếu hạnh điều phục.
Người đầy dục vọng, tham,
Sao gọi là Sa môn?"*

*"Ai xa lìa ác pháp,
Nhỏ nhẹ từng hành vi,
Với giới đầy đủ trì,
Người chính thật Sa môn."*

Thông điệp này nhắc nhở chúng ta rằng, vẻ bề ngoài chỉ là lớp vỏ tạm thời, còn giá trị đích thực của người phụ nữ hay bất kỳ ai nằm ở sự tu dưỡng nội tâm. Bên cạnh việc chăm sóc bản thân bằng các chế độ ăn uống, tập luyện, làm đẹp,...theo nhu cầu độ tuổi sinh học của cơ thể, một người phụ nữ biết chăm sóc bản thân bằng giới - định - tuệ, giữ gìn phẩm hạnh đoan chính và nuôi dưỡng tâm từ bi, sẽ tự nhiên toát lên vẻ đẹp của trí tuệ và khí chất.

Ở thời đại ngày nay, người phụ nữ không chỉ đứng trong vai trò giữ lửa gia đình mà còn là người truyền cảm hứng trong mọi lĩnh vực. Họ không chỉ làm đẹp cho bản thân mà còn góp phần làm đẹp cho xã hội, đúng như tinh thần Phật giáo dạy: trí tuệ và từ bi là ngọn đèn soi sáng mọi hành động.



Ảnh minh họa

Giá trị chân thực

Theo tinh thần trung đạo của Phật giáo, việc giữ gìn giá trị bản thân không nên nghiêng lệch về bất kỳ thái cực nào, không tuyệt đối hóa hình thức bên ngoài, mà cũng không sa vào tuyệt đối hóa tâm ý đến mức quên đi bối cảnh gia đình, xã hội cụ thể.

Trang phục là sự lựa chọn cá nhân có gắn với trách nhiệm. Nó phần nào phản ánh tâm hồn, quan điểm sống và sự tinh tế trong cách một người thấu hiểu cơ thể, nội tâm mình cho tới việc hòa nhập kết nối với cộng đồng. Tuy nhiên, điều quan trọng hơn hết vẫn là giữ cho tâm ý luôn tỉnh thức trong chánh niệm, nuôi dưỡng trí tuệ và lấy từ bi làm gốc rễ, để từ đó mọi hành động, mọi lựa chọn đều được soi sáng bởi sự hiểu biết đúng đắn và lòng nhân hậu.

Khi hiểu rõ đạo lý này, mỗi người phụ nữ sẽ tìm thấy sự tự do đích thực trong cách sống và thể hiện bản thân mình. Đó là sự tự do trong khuôn khổ hiểu biết và trách nhiệm, vừa trân trọng những giá trị cá nhân, vừa hài hòa với cộng đồng xung quanh. Như đóa sen vươn lên từ bùn mà không nhiễm mùi bùn, người phụ nữ trong ánh sáng Phật pháp có thể tỏa hương một cách tự nhiên, thuần khiết, sống đẹp cho mình và lan tỏa nét đẹp đó cho cuộc đời.

Quan trọng hơn cả, xã hội hiện đại cũng cần thay đổi cách nhìn nhận, không nên vội vàng đánh giá phụ nữ qua vẻ bề ngoài, mà cần hiểu sâu sắc hơn về giá trị nội tâm và những đóng góp thầm lặng của họ. Hơn thế nữa, cần đẩy mạnh giáo dục cộng đồng về nhân quả và chánh niệm, để người phụ nữ dù ở đâu, làm gì, cũng được tự do lựa chọn cách thể hiện bản thân trong khuôn khổ hiểu biết và trách nhiệm.

Khi xã hội nuôi dưỡng được cái nhìn sâu sắc như vậy, không chỉ phụ nữ mà tất cả mọi người đều được sống trong sự công bằng và nhân ái, nơi cái đẹp không chỉ là điều ta nhìn thấy, mà còn là điều ta cảm nhận được từ nội tâm của mỗi con người.

Cuối cùng, giữa tâm ý kín đáo và trang phục kín đáo, điều nào mới là cốt lõi?. Bởi chiếc áo có thể khoác lên người trong khoảnh khắc, nhưng tâm ý là ngọn đèn soi sáng suốt cả đời người. Trang phục là lựa chọn nhất thời, trong khi sự tu dưỡng tâm ý chính là giá trị lâu dài tạo nên nhân cách và khí chất của người phụ nữ.

Khi giữ tâm ý kín đáo, tự tại, người phụ nữ dù chọn phong cách nào cũng sẽ biết tiết chế phù hợp, để không chỉ đẹp cho bản thân mà còn đẹp cho cộng đồng.

Tác giả: **Liên Tịnh**

Chú thích: Bài viết thể hiện góc nhìn cá nhân của tác giả