



Đẹp bên ngoài hay đẹp từ tâm?

ISSN: 2734-9195

14:30 17/10/2025

Con đường chuyển tướng bền vững theo góc nhìn đạo Phật chính là chuyển tâm. Khi ta bớt sân hận, nét mặt tự nhiên hiền hòa. Khi ta biết hy xả, ánh mắt sáng lên. Khi ta biết ơn, miệng cười dịu dàng.

Tác giả: **Minh Anh**

Gần đây, dư luận xôn xao với vụ việc một phụ nữ ở Hà Nội “mất 65 triệu đồng vẫn hỏng mũi sau phẫu thuật đổi vận” (VnExpress, 10/2025). Chị mong cải thiện diện mạo và vận may bằng cách sửa mũi “theo tướng quý”, nhưng kết quả lại là biến chứng, đau đớn, tổn thất sức khỏe và tinh thần. Thực tế, không ít ca phẫu thuật thẩm mỹ khác cũng kết thúc trong nước mắt: nhiễm trùng, hỏng tướng, thậm chí tử vong. Phía sau đó là nỗi ám ảnh chung – khi con người ngày càng sợ “không đủ đẹp”, “không hợp tướng”, “không đáng yêu”.

Phật giáo nhìn nhận thế nào về phẫu thuật thẩm mỹ và nhân tướng học? Liệu “đổi tướng” có thể “đổi vận”, hay chỉ là ảo tưởng khiến ta xa rời hạnh phúc thật?

1. Tướng do tâm sinh, nghiệp do tâm tạo

Trong Kinh Tăng Chi Bộ (Anguttara Nikāya) dạy: “**Tâm** dẫn đầu các pháp, tâm làm chủ, tâm tạo tác.” Tức là, mọi biểu hiện bên ngoài kể cả hình tướng, giọng nói, khí sắc đều bắt nguồn từ tâm. Nếu tâm thiện, dung mạo tự khắc an hòa, nếu tâm sân si, khuôn mặt dễ tối tăm, cau có. Vì thế, người xưa nói: “Tướng do tâm sinh, tâm tịnh thì tướng sáng”.

Phật giáo không phủ nhận việc chăm sóc thân thể nhưng có nhấn mạnh rằng cái đẹp bên ngoài chỉ là hình tướng vô thường, không thể che giấu hay thay thế cho nghiệp và tâm. Phật giáo không cấm phẫu thuật thẩm mỹ. Một người bị dị tật bẩm sinh, bỏng, tai nạn... được phẫu thuật để phục hồi diện mạo thì đó là hành động chính đáng, hợp nhân duyên, vì nó giúp họ bớt mặc cảm, sống tự tin và làm việc thiện nhiều hơn. Tuy nhiên, nếu thẩm mỹ xuất phát từ tham dục, kiêu mạn, hay mê tín “đổi tướng đổi vận”, thì hành động ấy lại gieo thêm nhân bất thiện.



Hình ảnh minh họa (sưu tầm).

2. Góc nhìn Phật giáo

Có câu: *"tướng do tâm sinh"*, tức là quan sát diện mạo để đoán tính cách, vận mệnh, tướng mạo phản ánh nghiệp quả quá khứ. Trong Kinh Tạp A Hàm có ghi: người giữ giới thanh tịnh, biết bố thí, nói lời hòa nhã sẽ sinh ra với *"diện mạo đoan chính, da sáng, tiếng nói êm dịu"*. Điều đó cho thấy tướng có thể biểu hiện nghiệp lành nhưng không phải là định mệnh bất biến.

Khi chấp tướng, người ta dễ mê tín: tin rằng chỉ cần sửa mũi, xẻ cằm là đổi vận, lấy chồng giàu, gặp quý nhân. Đó là tà kiến (*micchādiṭṭhi*) – tin sai, dẫn đến khổ.

Phật giáo cho rằng tướng chỉ là quả hiện tại, không thể *"mua"* được phước nhân. Muốn thay đổi vận, phải tu nhân thiện, không phải *"chỉnh tướng thiện"*. Bởi nghiệp lành không đến từ dao kéo, mà đến từ giới, định, tuệ – ba gốc của an lạc.

Xã hội hiện đại tôn thờ cái đẹp, biến *"đẹp"* thành chuẩn mực của giá trị. Nhưng càng cố *"hoàn hảo"*, con người càng mệt mỏi. Người ta lo sợ mình không đủ xinh, không hợp tướng, không *"hợp mệnh"* – để rồi sẵn sàng chịu đau đớn, rủi ro, thậm chí mất mạng.

Trong đạo Phật gọi đó là ái thủ – bám chấp vào hình tướng, khiến tâm luôn bất an. Trong Kinh Tương Ưng Bộ (SN 22.59 – Vô Ngã Tướng): *"Sắc là vô ngã; nếu*

sắc là ngã, thì sắc không bị khổ đau chi phối".

Khi ta xem thân thể là *"của tôi", "tôi phải đẹp hơn người"*, thì ta đã bước vào vòng xoáy khổ. Ngược lại, khi biết thân này là vô thường – già, bệnh, biến đổi – ta nhẹ nhõm hơn, tự nhiên mà an.

Có những người đẹp nhưng không hạnh phúc, vì trong tâm vẫn đầy so đo, sân hận. Và cũng có những người bình thường, nhưng khi họ cười hiền lành, nói lời ái ngữ, ánh sáng từ bi khiến ai cũng thấy họ đẹp.

Trong đạo Phật, cái đẹp không đối lập với đạo, nhưng cái đẹp chân thật phải đi cùng thiện và trí. Cái đẹp được sinh ra từ tâm biết thương, biết hiểu, chứ không phải từ ham muốn được ngưỡng mộ.

Như trong Kinh Pháp Cú, câu 262: *"Không phải ai nói nhiều là người hiền trí. Ai có tâm nhu hòa, không sân hận, người ấy thật là người hiền trí."*

Một người biết sống chân thật, không làm tổn thương ai, nói lời nhu hòa – người ấy có *"tướng đẹp"* dù không cần dao kéo vì khi tâm an thì dung mạo tự an. Người biết tu dưỡng, biết buông xả, sẽ toát ra thần sắc an lạc mà không loại phấn son nào tạo được.

Con đường chuyển tướng bền vững theo góc nhìn đạo Phật chính là chuyển tâm. Khi ta bớt sân hận, nét mặt tự nhiên hiền hòa. Khi ta biết hỷ xả, ánh mắt sáng lên. Khi ta biết ơn, miệng cười dịu dàng. Đó là thẩm mỹ không đau, không rủi ro, và không tốn tiền nhưng hiệu quả lâu dài.

Trong Kinh Trung Bộ (MN 8 – Sallekha Sutta), đức Phật dạy rằng việc *"gọt bỏ phiền não"* mới là chỉnh sửa thật sự: *"Không phải cạo tóc, cạo râu mới là tu; mà là gọt bỏ tham, sân, si."* Cũng vậy, *"sửa tướng"* thật sự không nằm ở mũi, môi hay cằm, mà ở việc ta có đang gọt bớt những góc cạnh của bản ngã hay không.

Phật giáo không chống lại cái đẹp, nhưng khuyên ta nhìn sâu vào động cơ và hệ quả. Nếu làm đẹp để phục hồi, để tự tin, để sống thiện lành – đó là đúng pháp.

Nhưng nếu làm đẹp vì sân si, đố kỵ, vì mê tín đối vận, thì dù gương mặt có *"đúng tướng"*, tâm vẫn *"sai pháp"*. Hãy nhớ rằng, đẹp không cứu được ai khỏi khổ, chỉ có tỉnh thức và từ bi mới làm được điều đó.

Và có lẽ, hạnh phúc thật sự bắt đầu không phải khi ta *"được khen là đẹp"*, mà khi ta biết mỉm cười hiền lành với chính mình – với khuôn mặt này, thân này, như nó đang là. Và khi hiểu rằng cái đẹp lớn nhất không nằm trên khuôn mặt, mà nằm trong cách ta đối xử với mình và với đời, ta sẽ không cần tìm đến dao

kéo, mà chỉ cần quay vào trong để thấp sáng lại tương tốt đã có sẵn nơi tâm.

Tác giả: **Minh Anh**