Khoác áo cho đức Phật: Trang phục và hành trình tìm lại bản thể chân thực?

ISSN: 2734-9195 09:05 03/06/2026

Ngày nay, thứ ngôn ngữ thị giác ấy dường như đang tan biến, nhường chỗ cho một biển người đồng dạng, nơi sự thoải mái được đặt lên trên mọi giá trị khác.

Khi một vị Lạt-ma **Tây Tạng** khoác lên mình tấm y màu đỏ sẫm, một vị tăng sĩ Hàn Quốc mặc chiếc *seungbok* (tăng phục truyền thống), một nhà sư Nhật Bản chỉnh lại chiếc *koromo* (pháp phục), hay một phật tử Ấn Độ quấn mình trong tấm y màu nghệ vàng, đó không đơn thuần là hành động mặc quần áo. Đó là một cử chỉ thiêng liêng.

Khoảnh khắc ấy lập tức khơi dậy cảm giác hướng thượng và ý thức về sứ mệnh. Trong đó hàm chứa ý nghĩa, quyết tâm, lòng tôn kính và sự trở về với trung tâm **tỉnh thức** của chính mình, vượt lên trên những xao động và thôi thúc của dục vọng.



Ảnh do tác giả cung cấp.

Nhưng không chỉ tăng phục mới mang ý nghĩa như vậy. Long bào của bậc quân vương, quân phục của người sĩ quan, chiếc mũ của đầu bếp hay bộ vest của doanh nhân cũng đều chứa đựng những tầng ý nghĩa biểu tượng sâu sắc. Nếu được lựa chọn bằng sự cẩn trọng, từ một tâm thế vững chãi và sáng suốt, bất kỳ cách thức nào để che phủ thân thể cũng có thể trở thành động lực góp phần xây dựng một xã hội tốt đẹp hơn.

Tuy nhiên, khi đi qua các sân bay, văn phòng, cửa hàng hay những tuyến phố tại phương Tây ngày nay, người ta dễ dàng nhận thấy một kiểu "đồng phục" mới đang âm thầm lan rộng.

Đó không phải là sự thanh lịch hay **khác biệt**, mà là sự cẩu thả có chủ đích một thay đổi rõ rệt so với vài năm trước và đã âm thầm tiến triển suốt nhiều thập niên.

Những chiếc quần nỉ rộng thùng thình, áo hoodie quá khổ, áo phông rộng che khuất dáng vóc cùng những đôi giày thể thao vốn không còn được dùng cho mục đích thể thao xuất hiện ở khắp nơi.

Đã từng có thời, không gian công cộng phản ánh sự chỉn chu và chủ đích. Những bộ vest được may đo với cầu vai rõ nét thể hiện uy tín và năng lực; những chiếc váy tôn vinh nét nữ tính cũng như tính trang trọng của hoàn cảnh; trang phục phù hợp với độ tuổi, vai trò và vị thế **xã hội**.

Ngày nay, thứ ngôn ngữ thị giác ấy dường như đang tan biến, nhường chỗ cho một biển người đồng dạng, nơi sự thoải mái được đặt lên trên mọi giá trị khác.

Đây không phải là lời hoài niệm về quá khứ hay lời kêu gọi quay lại thời áo nịt ngực và khăn cổ kiểu cổ điển. Vấn đề cũng không đơn thuần là một xu hướng thời trang.

Theo tác giả, đó là biểu hiện, đồng thời cũng là chất xúc tác, của sự suy giảm về tâm lý, văn hóa và **đời sống** tinh thần.

Kiểu ăn mặc hiện đại đang nuông chiều những khuynh hướng lười biếng, hư vô và ái kỷ. Nó được xây dựng trên sự phổ biến hóa mỹ học đường phố và nhà tù, sự suy yếu của phong cách nam tính truyền thống, sự xói mòn của tính kín đáo và những ranh giới xã hội, cũng như xu hướng xóa nhòa các dấu hiệu về địa vị và tầng lớp.

Quan trọng hơn cả, đó là sự đánh mất cảm thức **thiêng liêng**.

Trái với quan niệm cho rằng nó giải phóng cá tính cá nhân, thực tế kiểu ăn mặc này có thể khiến nhiều người mắc kẹt trong một "bản ngã giả tạo" (*False Self*) của sự đồng dạng. Trong khi đó, khả năng biểu đạt "Bản thể chân thực" (*True Self*), phần cốt lõi sâu xa nhất của con người ngày càng bị đẩy đến bên bờ mai một.

Tuy nhiên, chính trang phục cũng có thể trở thành một lối thoát dễ tiếp cận khỏi tình trạng trì trệ tinh thần ấy, khỏi "sa mạc tâm linh" mà con người hiện đại đang đối diện.

Bối cảnh văn hóa rộng lớn

Ngay từ những giai đoạn đầu của lịch sử nhân loại, quần áo không chỉ đơn thuần để chống chọi với thời tiết.

Trang phục luôn là phương tiện chuyên chở nghi lễ, truyền thông xã hội và cấu trúc văn hóa.



Hình minh họa vị Lạt ma Tây Tạng. Nguồn: Internet



Seungbok - Tăng phục truyền thống Hàn Quốc. Nguồn: Internet



Koromo - pháp phục Nhật Bản. Nguồn: Internet

Tại châu Âu và châu Á thời trung đại, các đạo luật về trang phục (*sumptuary laws*) từng quy định rất nghiêm ngặt loại vải, màu sắc và kiểu dáng mà mỗi tầng lớp xã hội được phép sử dụng.

Cho đến giữa thế kỷ XX, những bộ âu phục nam với cầu vai rõ ràng, cổ áo sắc nét và đường may chuẩn xác vẫn là biểu tượng của sức mạnh và năng lực. Trang phục nữ thường tôn lên vẻ đẹp hình thể và sự duyên dáng, nhưng vẫn trong khuôn khổ của sự kín đáo.

Trẻ em mặc trang phục tương đồng với cha mẹ như một cách nuôi dưỡng ý thức trưởng thành, trong khi người cao tuổi duy trì vẻ trang nghiêm và phẩm giá.

Những lựa chọn ấy góp phần củng cố sự hài hòa xã hội. Các dấu hiệu về địa vị và tầng lớp hiện diện công khai giúp con người định hướng trong thế giới văn hóa, khuyến khích nỗ lực vươn lên và trở thành thước đo của sự tôn trọng lẫn nhau.

Chỉ cần nhìn thoáng qua bộ vest của một người đàn ông hay trang phục của một phụ nữ, người ta có thể nhận biết vai trò xã hội, thành tựu đạt được và quan trọng hơn cả là thái độ của họ đối với chính bản thân mình cũng như đối với cộng đồng, các giá trị và những điều thiêng liêng.

Dĩ nhiên, vẻ bề ngoài đôi khi chỉ là một lớp mặt nạ. Nhưng chính hình thức bên ngoài ấy cũng góp phần kiềm chế những hành vi và thái độ lệch chuẩn. Tất cả bắt đầu thay đổi trong thế kỷ XX.

Phong trào phản văn hóa thập niên 1960 phản đối cái gọi là “The Man”, biểu tượng cho quyền lực kiểm soát và tính khuôn phép của tầng lớp trung lưu.

Đến thập niên 1990, làn sóng “công sở thoải mái” (*corporate casual*), được thúc đẩy bởi văn hóa công nghệ, khiến quần kaki và áo polo trở thành chuẩn mực mới. Sau đó, xu hướng này tiếp tục phát triển thành phong cách *athleisure* - quần áo thể thao được sử dụng trong sinh hoạt thường ngày.

Bước sang thập niên 2010, điều từng chỉ xuất hiện vào “ngày thứ Sáu thoải mái” đã trở thành lựa chọn mặc định cho mọi ngày trong tuần.

Nhiều tiểu văn hóa mạnh mẽ cũng góp phần thúc đẩy quá trình ấy.

Mỹ học hip-hop và rap tại các đô thị Hoa Kỳ từ những năm 1980 đến đầu những năm 2000 mang tinh thần phản kháng hệ thống. Nó đưa vào dòng chính các yếu tố thời trang bắt nguồn từ môi trường nhà tù như quần tụt thấp (do tù nhân bị hạn chế sử dụng thắt lưng), áo quá khổ và áo hoodie.

Thông qua các video âm nhạc, vận động viên và người nổi tiếng, phong cách này trở thành biểu tượng của sự nổi loạn, nghịch cảnh và thái độ chống đối các thiết chế xã hội.

Theo tác giả, hệ mỹ học ấy vô tình đề cao sự hỗn loạn hơn khát vọng vươn lên, đề cao sự bất ổn hơn những thay đổi mang tính xây dựng. Song song với đó là sự biến đổi trong thời trang nam giới.

Những chiếc áo khoác có cấu trúc vững vàng và cầu vai rộng dần nhường chỗ cho các thiết kế mềm mại, vai trễ. Cổ áo cứng cáp ngày càng thu nhỏ hoặc biến mất hoàn toàn.

Chiếc áo phông giản đơn vốn chỉ thực sự phù hợp với số ít nam giới có thân hình cân đối trở thành trang phục phổ biến, che lấp tư thế cơ thể và làm mờ đi những đường nét nam tính.

Theo tác giả, điều này khiến nhiều người đàn ông vô thức cố gắng trở thành hình ảnh của các biểu tượng văn hóa đại chúng như Marlon Brando hay James Dean, thay vì thể hiện con người thực của chính mình.

Tác động của lối ăn mặc cẩu thả

Ở cấp độ cá nhân, việc ăn mặc xuề xòa có thể làm suy giảm lòng tự trọng và động lực sống. Điều mà tác giả gọi là “hiệu ứng thác đổ của sự cẩu thả” (*slob cascade*) thường bắt đầu từ việc hạ thấp các tiêu chuẩn cá nhân và kết thúc

bằng sự suy giảm hiệu quả trong công việc cũng như đời sống.

Những người đàn ông thường xuyên khoác lên mình các loại trang phục mềm nhũn, thiếu cấu trúc và không tôn dáng có thể dần đánh mất cảm nhận về sức mạnh nội tại được thể hiện qua thân thể. Trong khi đó, phụ nữ mặc trang phục quá tùy tiện hoặc quá hở hang đôi khi vô tình tạo nên những tín hiệu không tương thích giữa sự trưởng thành, tính tiết chế và hình ảnh cá nhân.

Khi hình thức bên ngoài chỉ còn là sự lặp lại của các khuôn mẫu hay xu hướng nhất thời, phần tinh túy bên trong con người sẽ không còn một tấm gương trung thực để phản chiếu. Từ đó, khả năng tiếp cận với "Bản thể chân thực" (*True Self*) cũng trở nên khó khăn hơn.

Những hệ quả ấy không dừng lại ở phạm vi cá nhân. Trong đời sống xã hội, niềm tin giữa người với người có xu hướng suy giảm. Con người vốn dựa nhiều vào khả năng nhận diện các tín hiệu và khuôn mẫu trực quan. Khi mọi người đều xuất hiện với vẻ ngoài tương tự nhau và thiếu sự chỉn chu, những dấu hiệu giúp nhận biết độ tin cậy, năng lực hay tính chuyên nghiệp cũng dần trở nên mờ nhạt.

Tác động này còn được truyền từ thế hệ này sang thế hệ khác. Trẻ em lớn lên trong môi trường ấy dễ hình thành quan niệm rằng việc chăm chút cho hình ảnh bản thân chỉ là điều tùy chọn, không phải một phần của trách nhiệm cá nhân.

Sự khác biệt về giới tính và độ tuổi cũng trở nên mơ hồ hơn, kéo theo nguy cơ phân mảnh trong nhận thức về bản sắc cá nhân.

Ở bình diện rộng hơn, diện mạo thẩm mỹ của toàn xã hội cũng bị ảnh hưởng. Không gian công cộng ngày càng thiếu vẻ đẹp và tính trang trọng, góp phần làm sâu sắc thêm cảm giác bất an và khủng hoảng tinh thần vốn đang hiện hữu trong đời sống hiện đại.

Theo tác giả, quan niệm cho rằng việc từ bỏ các truyền thống ăn mặc sẽ dẫn đến một xã hội dân chủ và bình đẳng hơn thực chất chỉ là một ảo tưởng. Kinh nghiệm của Nhật Bản cho thấy các quy chuẩn và phân tầng xã hội vẫn có thể tồn tại song song với sự hài hòa và khát vọng vươn lên.

Ngược lại, sự đồng nhất hóa mọi khác biệt lại có thể che lấp những giá trị độc đáo của từng cá nhân, làm suy giảm động lực hoàn thiện bản thân và làm phẳng khát vọng hướng tới sự ưu tú.

Ngộ nhận về tự do và tính chân thực

Những người bảo vệ phong cách ăn mặc tự do thường cho rằng đây là biểu hiện của tự do cá nhân và tính chân thực.

Tuy nhiên, theo tác giả, tự do nếu thiếu đi sự tự chủ và tiết độ rất dễ dẫn đến sự suy thoái tập thể.

Con người vốn tư duy và cảm nhận thông qua các biểu tượng. Chúng ta được hình thành để tiếp nhận các tín hiệu thị giác. Vì vậy, việc phủ nhận hoàn toàn vai trò của ngoại hình và cho rằng vẻ bề ngoài không có ý nghĩa gì có thể dẫn tới một dạng “mù lòa ngây thơ”, chứ không phải trí tuệ hay sự khai phóng.

Khi sự thoải mái trở thành động lực tối thượng, con người rất dễ nhầm lẫn giữa khoái cảm nhất thời với sự phát triển đích thực.



Hình mang tính minh họa. Nguồn: Internet

Tiến bộ thực sự không nằm ở việc hạ thấp các tiêu chuẩn, mà ở khả năng nâng cao chúng.

Tương tự, xu hướng đồng nhất hóa các khác biệt giới tính thường được xem là dấu hiệu của sự tiến bộ. Tuy nhiên, nhiều nghiên cứu tâm lý học cho thấy những trang phục phù hợp với vai trò xã hội và đặc điểm giới tính vẫn góp phần giúp con người xây dựng nhận thức rõ ràng hơn về bản thân cũng như tương tác hiệu quả hơn trong môi trường xã hội phức tạp.

Theo tác giả, lối ăn mặc cẩu thả ngày nay phản ánh một sự chuyển dịch sâu sắc của nền văn minh đương đại.

Được nuôi dưỡng bởi tâm lý lười biếng, chủ nghĩa hư vô, tính ái kỷ, sự đánh mất cảm thức thiêng liêng, ảnh hưởng của văn hóa nhà tù và rap, sự suy yếu của hình ảnh nam tính truyền thống cùng xu hướng đồng nhất hóa văn hóa, kiểu ăn mặc ấy phần nào phản ánh một khoảng trống nội tâm.

Điều khởi đầu như một quá trình "bình dân hóa" trang phục nay đã trở thành dấu hiệu thị giác của thời đại mà tác giả gọi là "Bản ngã giả tạo" (*False Self*).

Đó là sự đồng thuận đám đông được ngụy trang dưới vỏ bọc nổi loạn; là sự thoải mái bị nhầm tưởng thành tự do.

Theo lập luận của bài viết, khuynh hướng này có thể dẫn xã hội đến trạng thái hỗn loạn về giá trị, trái ngược với những nền văn hóa vẫn duy trì sự phân định rõ ràng về hoàn cảnh, vai trò và bản sắc cá nhân như Nhật Bản.

Kết quả cuối cùng không phải là bình đẳng hay tự do nhiều hơn, mà là sự nghèo nàn dần của đời sống tinh thần và chiều sâu nhân cách.

Khi trang phục phản chiếu bản thể chân thực

Dù vậy, tác giả cho rằng sự thay đổi luôn bắt đầu từ mỗi cá nhân. Mặc trang phục không chỉ là một hành động thường nhật mà còn là một nghi thức tự kiến tạo bản thân.

Hiện nay đã xuất hiện phong trào "ăn mặc chánh niệm" (*mindful dressing*), nhưng phần lớn vẫn tập trung vào phong cách, cảm xúc hoặc cá tính bên ngoài hơn là việc làm sâu sắc trải nghiệm hiện hữu của con người trong thân thể mình.

Điều cần thiết hơn là khôi phục lại tính cấu trúc và sự chủ đích trong lựa chọn trang phục.

Nam giới có thể tìm lại những bộ đồ được may đo phù hợp, những đường nét rõ ràng và kiểu dáng tôn trọng hình thể nam tính. Mỗi người cũng có thể lựa chọn

trang phục tương xứng với độ tuổi, hoàn cảnh và sự kín đáo cần thiết.

Quan trọng hơn cả là vượt khỏi những khuôn mẫu hình ảnh áp đặt từ bên ngoài để hướng tới những bộ trang phục phản ánh giá trị sống, đặc điểm cơ thể, khí chất và khát vọng của chính mình.

Ở một mức độ sâu hơn, tác giả cho rằng con người thậm chí có thể biểu hiện các nguyên lý của Ngũ hành thông qua cách ăn mặc.

Đó chính là biểu hiện của khái niệm *enclothed cognition* - trạng thái trong đó trang phục tác động trực tiếp đến nhận thức, cảm xúc và hành vi của người mặc. Khi được lựa chọn có ý thức, quần áo có thể giúp gia tăng sự tự tin và tạo nên sự hài hòa giữa hình thức bên ngoài với bản thể bên trong.

Rõ ràng, xã hội hiện đại cần khôi phục những chuẩn mực phù hợp với từng hoàn cảnh, nhưng không phải dưới hình thức khắt khe, giáo điều hay phân tầng cứng nhắc.

Các nghi thức trong đời sống đóng vai trò vô cùng quan trọng và đã ăn sâu vào cách con người giao tiếp cũng như thể hiện bản thân.

Chúng ta hoàn toàn có thể phê phán chủ nghĩa tôn sùng sự thoải mái mà vẫn trân trọng vẻ đẹp.

Cá tính riêng vẫn có thể được phát triển mạnh mẽ, không phải trong một thế giới nơi “mọi thứ đều được phép”, mà trong những khác biệt chân thực được nuôi dưỡng từ nội tâm.

Theo tác giả, những dấu hiệu về địa vị hay thành tựu xã hội, khi được xây dựng bằng năng lực thực chất và thể hiện một cách minh bạch, có thể trở thành nguồn cảm hứng để người khác phấn đấu, đồng thời giúp xác định rõ vai trò và sự tôn trọng lẫn nhau trong cộng đồng.

Trang phục phù hợp với giới tính và độ tuổi cũng góp phần tạo nên sự nhất quán về mặt tâm lý.

Khi ăn mặc với sự cẩn trọng, chúng ta không chỉ thể hiện sự tôn trọng đối với chính mình mà còn đối với người khác và tính thiêng liêng bình dị của đời sống thường nhật.

Sự phục hưng mà tác giả đề xuất không nhằm phục vụ chủ nghĩa tinh hoa hay nỗi hoài cổ về quá khứ.

Đó là một quan điểm mang tính nhân văn, khẳng định rằng con người phát triển tốt nhất khi hình thức bên ngoài phản ánh được phẩm giá bên trong.

Bằng những lựa chọn tốt hơn mỗi ngày, chúng ta có thể đảo ngược xu hướng suy thoái bề ngoài và tiến gần hơn tới một đời sống có trật tự, giàu vẻ đẹp và chân thực hơn.

Trang phục không tạo nên con người, nhưng có thể ảnh hưởng mạnh mẽ đến hành trình trở thành con người chân thực nhất của chính mình.

Tác giả: **Asa Hershoff/**Chuyển ngữ và biên tập: **Hoa Mạn**

Nguồn: https://www.buddhistdoor.net/features/dressing-the-buddha-modern-slovenly-dress-and-the-loss-of-authentic-being/

Tài liệu tham khảo:

1] Bourdieu, Pierre. 1984. Distinction: A Social Critique of the Judgment of Taste. Cambridge, MA: Harvard University Press.

2] Flügel, J. C. 1930. The Psychology of Clothes. London: Hogarth Press.

3] Kuchta, David. 2002. The Three-Piece Suit and Modern Masculinity. Berkeley: University of California Press.

4] Lasch, Christopher. 1979. The Culture of Narcissism. New York: Norton.

5] Pine, Karen. 2014. Mind What You Wear. London: Amazon Publishing.

6] Przybyszewski, Linda. 2014. The Lost Art of Dress. New York: Basic Books.

7] Slade, Toby. 2009. Japanese Fashion: A Cultural History. Oxford: Berg.

8] Veblen, Thorstein. 1899. The Theory of the Leisure Class. New York: Macmillan.

9] Winnicott, D.W. 1965. “Ego Distortion in Terms of True and False Self.” In The Maturational Processes and the Facilitating Environment. London: Hogarth Press.

Chú thích: *Bài viết thể hiện quan điểm riêng của tác giả Asa Hershoff về mối liên hệ giữa trang phục, bản sắc cá nhân và đời sống văn hóa đương đại. Một số nhận định mang tính bình luận về hiện tượng xã hội.*