



# Góc nhìn mới về Valentine theo tinh thần Phật giáo

ISSN: 2734-9195 07:30 14/02/2025

Nếu chỉ xem Valentine là ngày của những cặp đôi, chúng ta đã vô tình giới hạn ý nghĩa của nó. Nhưng nếu nhìn theo ánh sáng Phật pháp, đây có thể là một ngày để thực hành yêu thương rộng lớn hơn, yêu với trí tuệ, yêu mà không chấp chước.

Ngày Valentine (Valentine's Day), hay còn gọi là Ngày lễ tình nhân, có nguồn gốc từ phương Tây và gắn liền với vị thánh có tên là Thánh Valentine. Có nhiều truyền thuyết về nguồn gốc của ngày này, nhưng câu chuyện phổ biến nhất là về một linh mục tên Valentine sống vào thế kỷ III.

## Nguồn gốc ngày lễ Valentine

Vào thời Hoàng đế Claudius II (khoảng năm 270), Đế quốc La Mã tham gia nhiều cuộc chiến tranh và Hoàng đế tin rằng những người đàn ông chưa lập gia đình sẽ trở thành chiến binh tốt hơn vì họ không bị ràng buộc bởi gia đình. Vì vậy, Claudius II đã ra lệnh cấm các thanh niên kết hôn.

Linh mục Valentine, vì thương xót những cặp đôi yêu nhau, đã bí mật tổ chức hôn lễ cho họ bất chấp lệnh cấm. Khi bị phát hiện, Valentine bị bắt và kết án tử hình. Trước khi bị hành quyết vào ngày 14/2, ông được cho là đã gửi một bức thư cho con gái của cai ngục - người mà ông rất quý mến - ký tên "*From your Valentine*" (Từ Valentine của em). Cụm từ này về sau trở thành biểu tượng trong các tấm thiệp Valentine, mang ý nghĩa thể hiện sự ngọt ngào, ấm áp giữa các cặp đôi nam nữ yêu nhau.

Đến năm 496, Giáo hoàng Gelasius I chính thức công nhận ngày 14/2 là ngày lễ tôn vinh Thánh Valentine. Dần dần, ngày này trở thành một biểu tượng của tình yêu và sự lãng mạn. Ngày nay, Valentine được người dân tổ chức ở nhiều quốc gia trên thế giới với nhiều phong tục khác nhau.

Ngoài Valentine Đỏ (14/2), còn có Valentine Trắng (14/3), xuất phát từ Nhật Bản, là ngày để đáp lại tình cảm của người tặng quà vào 14/2. Valentine Đen

(14/4), xuất hiện ở Hàn Quốc, dành cho những người độc thân.



Tranh vẽ mô tả thánh Valentine. Ảnh minh họa (sưu tầm)

## Ngày Valentine dưới góc nhìn Phật giáo

Ngày Valentine (14/2) từ lâu đã trở thành biểu tượng của tình yêu đôi lứa trong văn hóa phương Tây. Tuy nhiên, dưới góc nhìn Phật giáo, tình yêu không chỉ dừng lại ở sự lãng mạn hay những cảm xúc cá nhân, mà còn mang ý nghĩa sâu xa hơn khi gắn liền với lòng từ bi (karuṇā), trí tuệ (paññā) và sự giải thoát (vimutti).

Trong đạo Phật, tình yêu không chỉ là sự hấp dẫn hay lãng mạn giữa hai cá nhân, mà quan trọng hơn là tình yêu với lòng từ bi và sự hiểu biết, tình yêu đích thực phải dựa trên Tứ Vô Lượng Tâm (Brahmavihara):

Từ (Mettā) - mong muốn người mình yêu thương được hạnh phúc.

Bi (Karuṇā) - lòng trắc ẩn, giúp người yêu thương vượt qua khổ đau.

Hỷ (Muditā) - vui vẻ khi thấy người yêu thương hạnh phúc.

Xả (Upekkhā) - tình yêu không chấp trước, không ràng buộc hay sở hữu.



Ảnh sưu tầm

Phật giáo nhìn nhận rằng phần lớn tình yêu thế gian đều bị chi phối bởi tham ái (taṇhā), tức là sự ràng buộc, mong cầu và sở hữu. Khi yêu ai đó, chúng ta thường có xu hướng muốn kiểm soát, muốn người đó thuộc về mình, và điều này dễ dẫn đến khổ đau (dukkha) khi tình yêu không được đáp lại hoặc khi sự kỳ vọng không được thỏa mãn. Điều này có nghĩa rằng khi yêu theo kiểu dính mắc, chúng ta dễ trở thành nô lệ của cảm xúc và bị đau khổ khi tình yêu thay đổi hoặc mất đi. Nếu một tình yêu dựa trên dục vọng, chiếm hữu và bám víu, thì nó chỉ mang đến khổ đau.

Nhưng nếu tình yêu được xây dựng trên Tứ Vô Lượng Tâm, thì nó trở thành chất liệu của hạnh phúc. Trong khi tình yêu thế gian thường đi kèm với tham ái (taṇhā) và chấp trước, thì Phật giáo hướng đến một tình yêu dựa trên lòng từ bi, trí tuệ và sự giải thoát. Một tình yêu chân thật không phải là sự kiểm soát hay sở hữu, mà là sự vun đắp, hỗ trợ nhau trên con đường giác ngộ và phát triển tâm linh.

Valentine có thể là một dịp để thực hành lòng từ bi, quan tâm đến những người xung quanh. Thể hiện tình yêu thương vô điều kiện không chỉ với người yêu mà còn với gia đình, bạn bè, và xã hội. Sống có chính niệm trong tình yêu - thay vì yêu trong vô minh, hãy yêu với sự tỉnh thức và hiểu biết. Tình yêu đích thực không nên bị giới hạn trong quan hệ nam nữ mà cần phải lan tỏa đến gia đình, bạn bè, xã hội và cả những người xa lạ.

Nếu một mối quan hệ gây ra nhiều đau khổ, hãy nhớ lời dạy trong kinh: "*Mọi sự vật đều vô thường (anicca), mọi cảm xúc đều không nên chấp trước, và mọi sự ràng buộc đều là nguyên nhân của khổ đau.*" (Kinh Vô Ngã Tướng - Anattalakkhana Sutta, Saṃyutta Nikāya 22.59)

Nếu chỉ xem Valentine là ngày của những cặp đôi, chúng ta đã vô tình giới hạn ý nghĩa của nó. Nhưng nếu nhìn theo ánh sáng Phật pháp, đây có thể là một ngày để thực hành yêu thương rộng lớn hơn, yêu với trí tuệ, yêu mà không chấp chước.

*\*Góc nhìn mới về Valentine theo Phật giáo:*

Không chỉ yêu một người - Mà yêu tất cả chúng sinh.

Không chỉ yêu trong cảm xúc - Mà yêu bằng trí tuệ và chính niệm.

Không chỉ tìm kiếm hạnh phúc từ người khác - Mà biết tự nuôi dưỡng hạnh phúc bên trong.

Vậy, trong ngày Valentine này, thay vì chỉ mua quà, tặng hoa, hãy dành thời gian để hiểu rõ hơn về tình yêu của mình, buông bỏ sự dính mắc và mở rộng lòng từ bi. Đó chính là cách yêu theo tinh thần Phật giáo để mỗi cá nhân chính mình trở thành vị thánh trong tình yêu!

Tác giả: **Liên Tịnh**