TẠP CHÍ NGHIÊN CỨU
PHẬT HỌC
CƠ QUAN NGÔN LUẬN CỦA TRUNG ƯƠNG GIÁO HỘI PHẬT GIÁO VIỆT NAM
ISSN: 2734-9195

Con đường Trung đạo: Dung hòa các thái cực trong tư duy Phật giáo

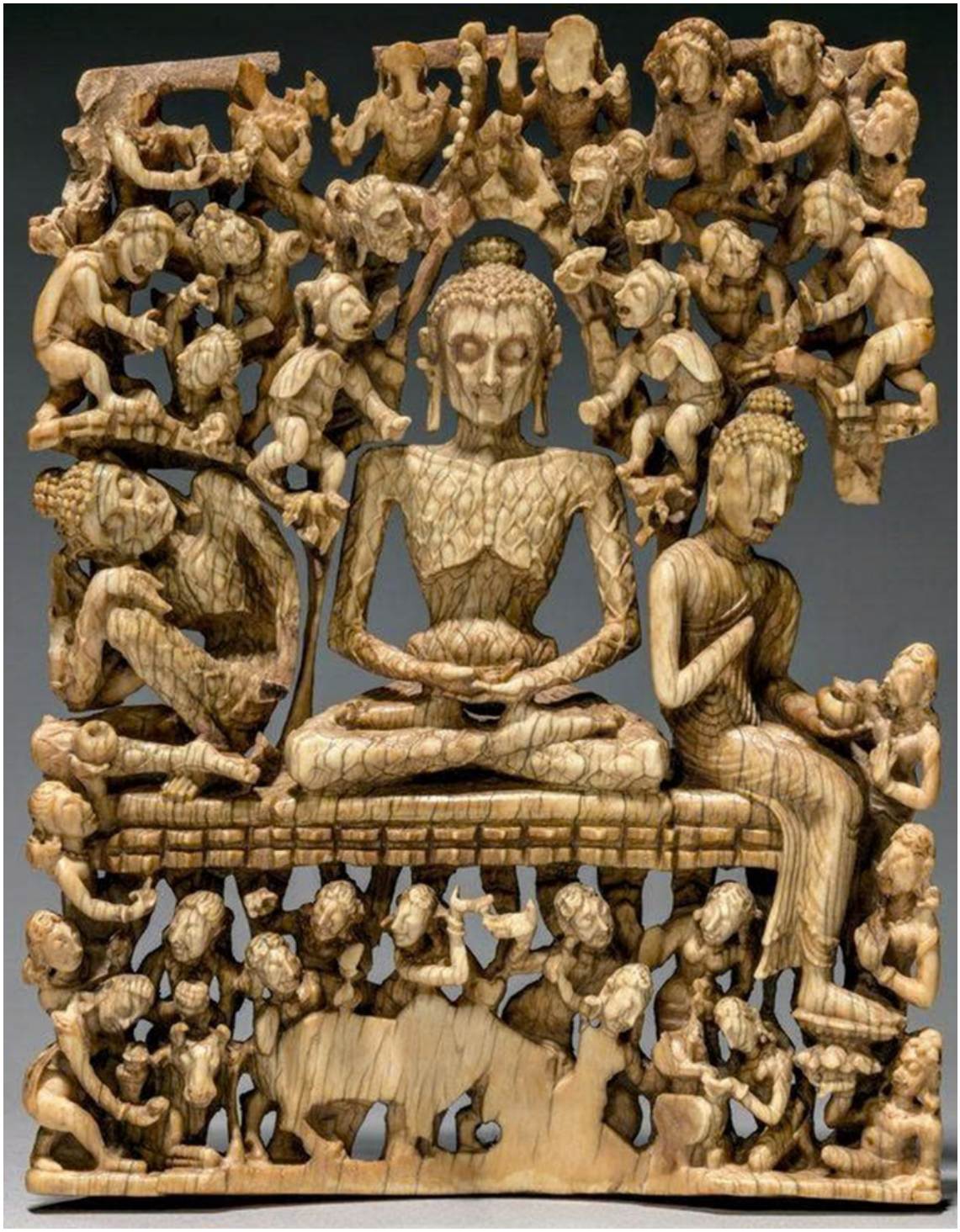
ISSN: 2734-9195 08:30 26/05/2026

Con đường này được thực hành qua Bát Chính Đạo, được trau dồi trong thiền định và được định hình bởi nền siêu hình học vô ngã (phi bản chất luận), tư tưởng triết học, đặc biệt cốt lõi trong Phật giáo...

Con đường Trung Đạo (tiếng Phạn: Madhyamā-pratipad, Hán ngữ: 中道) là tư tưởng cốt lõi trong triết học Phật giáo, định hướng một lối sống và thực hành chừng mực, tránh xa hai thái cực cực đoan: buông lung dục lạc và tự hành xác.

Hơn cả một lời khuyên về phong cách sống, Con đường Trung Đạo đóng vai trò là một khuôn trình triết học sâu sắc về đạo đức, nhận thức và rèn luyện tâm thức. Đây chính là con đường tỉnh thức giúp hành giả vượt qua mọi ảo ảnh nhị nguyên để đạt tới sự an lạc và giải thoát (Niết-bàn).

Trong bài viết này, chúng ta sẽ cùng khám phá cội nguồn lịch sử, những giá trị cốt lõi của Trung Đạo trong tư tưởng Phật giáo.



Tượng Phật Khổ Hạnh (hay tượng Phật Thích Ca tu Tuyết Sơn) mô tả giai đoạn Ngài nhịn ăn ép xác, thế kỷ VIII, ngà voi, Kashmir, Ấn Độ. (Nguồn: Wikimedia Commons - Giấy phép CC0 1.0; đã qua chỉnh sửa)

Bức tượng điêu khắc ngà voi tinh xảo này khắc họa Thái tử Siddhartha Gautama ở giai đoạn khổ hạnh cùng cực. Để tìm kiếm giác ngộ, Ngài từng ép xác đến mức thân hình chỉ còn da bọc xương, nhưng khuôn mặt vẫn toát lên nét điềm tĩnh lạ thường.

Tác phẩm phản ánh những giới hạn khắc nghiệt về cả thể chất lẫn tinh thần mà Ngài đã trải qua trên hành trình thấu hiểu và vượt qua khổ đau. Khoảnh khắc

này đánh dấu một bước ngoặt quan trọng: nhận ra sự vô ích của lối tu ép xác cực đoan, Ngài đã từ bỏ khổ hạnh để tìm ra nguyên tắc Trung Đạo - con đường tránh xa cả sự hưởng lạc thái quá lẫn việc tự hành hạ bản thân, hướng tới sự cân bằng và thực hành bền vững. Nguyên tắc này về sau trở thành nền tảng của triết học Phật giáo, mở ra cách tiếp cận toàn diện cho sự phát triển tâm linh.

Con đường Trung đạo là nguyên lý cốt lõi của đạo Phật, đúc kết từ chính cuộc đời đức Phật

Nguyên lý Trung đạo gắn liền với một bước ngoặt quan trọng trong hành trình tìm đạo của Đức Phật Thích Ca Mâu Ni (Siddhartha Gautama), một nhân vật có thật trong lịch sử, nhà tư tưởng và là người sáng lập đạo Phật. Vốn sinh ra trong nhung lụa chốn hoàng cung, nhưng sau khi chứng kiến cảnh già nua, bệnh tật và cái chết, Ngài đã từ bỏ vinh hoa để dấn thân vào con đường ép xác khổ hạnh cùng cực nhằm tìm lối thoát khỏi những nỗi khổ niềm đau.



Cuộc đại khổ hạnh và việc tìm ra Con đường Trung đạo. Pakistan, Gandhara, thế kỷ II - III, đá phiến.

Trên hành trình tìm kiếm chân lý, đức Phật thời trẻ đã theo học nhiều đạo sư và trải qua sáu năm tu khổ hạnh khắc nghiệt nhất. Thân hình Ngài khi ấy nhanh chóng suy kiệt chỉ còn da bọc xương (cực Âm). Nhận thấy sự ép xác cùng cực này không mang lại giác ngộ, Ngài quyết định chấm dứt việc nhịn ăn, bắt đầu bằng việc tắm gội và ăn uống trở lại. Từ trải nghiệm này, Ngài đã tìm ra Con đường Trung đạo thông qua chính niệm và thiền định. Tác phẩm điêu khắc này

từng được trưng bày tại Diễn đàn Humboldt ở Berlin, Đức vào năm 2023.

Theo lịch sử ghi chép rằng sau nhiều năm ép xác khổ hạnh khắc nghiệt, Thái tử Siddhārtha nhận ra cả việc đắm chìm trong dục lạc lẫn hành hạ bản thân đều không mang lại sự giác ngộ. Ngài đã chọn một phương pháp ôn hòa, khôi phục ăn uống và thực hành thiền định để đạt tới đỉnh cao của sự Giác ngộ. Câu chuyện này thường được trích dẫn để minh họa cho Con đường Trung đạo, nền tảng cốt lõi của giáo lý Phật giáo nhằm tránh xa mọi thái cực cực đoan.

Con đường Trung đạo và Bát Chính Đạo

Về mặt khái niệm, Trung Đạo được lồng ghép trong Bát Chính Đạo - giáo lý cốt lõi của Phật giáo bao gồm gồm tám yếu tố gắn kết chặt chẽ và bổ trợ lẫn nhau, tạo nên một hệ thống hoàn chỉnh về đạo đức, rèn luyện tâm trí và phát triển tuệ giác, bao gồm: Chính Kiến, Chính Tư Duy, Chính Ngữ, Chính Nghiệp, Chính Mệnh, Chính Tinh Tấn, Chính Niệm và Chính Định. Tiền tố ‘Chính’ ở đây mang hàm ý về sự phù hợp hoặc tối ưu, thay vì tính đúng - sai mang tính giáo điều. Mỗi yếu tố đều đóng vai trò điều chỉnh, giúp hành giả tránh xa các thái cực cực đoan trong nhận thức và hành vi

Thay vì xem Con đường Trung Đạo là một nguyên tắc độc lập, Bát Chính Đạo tích hợp nguyên lý này một cách có cấu trúc: đây là phương pháp thực hành để duy trì sự cân bằng trên mọi khía cạnh của đời sống.

Lấy ví dụ, Chính Tinh Tấn giữ vai trò điều hòa giữa sự trì trệ và nỗ lực thái quá, chủ trương một trạng thái tinh thần tỉnh thức nhưng bền bỉ. Chính Ngữ thể hiện sự cân bằng này bằng cách tránh cả hai thái cực: sự im lặng vô cảm và lời nói phù phiếm, thay vào đó hướng đến những ngôn từ chừng mực, đúng lúc và mang tính xây dựng. Tương tự, Hành động chân chính (Chính Nghiệp) chính là điểm giữa của sự thờ ơ đạo đức và chủ nghĩa giáo điều cứng nhắc.

Hiểu theo cách này, Bát Chính Đạo không đơn thuần là những nguyên tắc đạo đức hay phương pháp thiền định, mà là sự thể hiện có hệ thống của Con đường Trung Đạo trên mọi phương diện: hiện sinh, thực tiễn và tâm lý.

Sự điều độ ở đây không phải là một sự thỏa hiệp, mà là chiến lược cốt lõi để cân bằng các yếu tố nội tại và ngoại tại trên hành trình đạt đến giác ngộ.

Con đường Trung đạo qua triết học Phật giáo

Trong các tác phẩm của Bồ Tát Long Thọ (tiếng Phạn: Nāgārjuna Bodhisattva, chữ Hán: 樹菩薩), một trong những bậc luận sư vĩ đại và có tầm ảnh hưởng lớn

nhất trong lịch sử Phật giáo, sống vào khoảng thế kỷ I đến thế kỷ thứ II sau Tây lịch tại miền Nam Ấn Độ. Ngài được tôn xưng là "Phật Thích Ca thứ hai" và là người sáng lập Trung Quán Tông (sa. Madhyamaka, zh. 中觀宗), một trong hai trường phái triết học/tông phái lớn và quan trọng nhất của Phật giáo Đại thừa - triết lý về Con đường Trung Đạo đã đạt tới một tầm cao tư tưởng vô cùng tinh tế.

Bồ tát Long Thọ đã tái định nghĩa Con đường Trung Đạo không chỉ như một phương châm hành xử, mà còn là một nền tảng logic và bản thể luận để triệt tiêu những ngộ nhận sâu sắc về mặt siêu hình. Ngài đã trực tiếp bác bỏ hai thái cực tư tưởng bám rễ lâu đời trong triết học Ấn Độ: thuyết thường kiến (tin vào những bản thể tồn tại độc lập, bất biến) và thuyết đoạn kiến (phủ nhận mọi ý nghĩa và sự tồn tại thực sự của vạn vật).

Đối lập với hai cực đoan này, Bồ tát Long Thọ (Nāgārjuna) đã phát triển học thuyết về "śūnyatā" (tính không), nguyên tắc khẳng định rằng mọi hiện tượng đều không có tự tính (svabhāva) hay bản chất độc lập. Vạn vật chỉ tồn tại dựa trên quy luật duyên sinh - sự tương tác và phụ thuộc lẫn nhau. Bước đi này đã định hình lại chính bản thể luận: thay vì tranh luận xem một sự vật "thực sự tồn tại" hay "hoàn toàn không tồn tại", lập trường Trung Quán tông cho rằng chính sự phân đôi này đã bị định hình sai lệch. Đối với Bồ tát Long Thọ, tồn tại độc lập là điều vô lý, nhưng phủ nhận hoàn toàn sự tồn tại lại rơi vào chủ nghĩa hư vô. Ngài đã tóm tắt lập trường triết học đầy ấn tượng này ngay trong bài kệ mở đầu của văn bản nền tảng quan trọng nhất thuộc Phật giáo Đại thừa - bài kệ Quy Kính (bài kệ mở đầu) trong tác phẩm "Mūla-Madhyamaka-Kārikā" (chữ Hán t: 根本中論頌, Căn bản Trung Quán tụng), của Bồ-tát Long Thọ, nhằm đảnh lễ Đức Phật và tóm tắt tư tưởng cốt lõi của Trung đạo và Tính Không qua Bài kệ "Bát bất, 八不偈" (Tám điều phủ định):

不生亦不滅

不常亦不斷

不一亦不異

不來亦不出

能說是因緣

善滅諸戲論

我稽首禮佛

諸說中第一

Bất sinh diệc bất diệt,

Bất thường diệc bất đoạn,

Bất nhất diệc bất dị,

Bất lai diệc bất xuất.

Năng thuyết thị nhân duyên

Thiện diệt chư hý luận

Ngã khể thủ lễ Phật

Chư thuyết trung đệ nhất.

Tạm dịch:

Không sinh, chẳng diệt,

Chẳng đoạn, cũng chẳng thường.

Không một, khác đường,

Chẳng đến, cũng không đi.

Pháp duyên khởi tuyên y,

Mọi hý luận dứt sạch.

Kính lạy Phật Thích Ca,

Bậc đạo sư chân chính.

Bài kệ này phủ nhận mọi phương thức khởi nguyên có thể có - tự sinh, tha sinh, cộng sinh và vô nhân sinh - qua đó phá vỡ logic về sự tồn tại nội tại.

Bồ tát Long Thọ không phủ nhận hiện tượng, mà thách thức lăng kính bản thể học áp đặt lên chúng. Bằng cách giải cấu trúc các phạm trù này, Ngài dẫn dắt hành giả đến sự hiểu biết dựa trên tính duyên khởi và sự phủ nhận mọi nền tảng siêu hình.

Con đường Trung Đạo là một thực hành triết lý nghiêm ngặt: vượt qua các thái cực không bằng cách tạo ra một giáo thuyết mới, mà bằng cách phơi bày mâu thuẫn trong các nỗ lực bám chấp vào bản chất thực tại. Cuối cùng, điều còn lại

là lập trường Con đường Trung Đạo: các hiện tượng chỉ tồn tại mang tính quy ước như những thực tại tương liên, hình thành từ điều kiện nhân quả, nhưng trống rỗng tự tính.

Bằng cách tái định hình vạn vật dưới lăng kính duyên khởi (tương quan phụ thuộc), triết lý Trung Đạo của Bồ tát Long Thọ đã phá vỡ những nền tảng vốn dẫn đến khuynh hướng vật chất hóa và suy đoán siêu hình. Đây không phải là một hệ thống siêu hình học truyền thống, mà là phương pháp giải cấu trúc mọi thái cực tư tưởng. Hiểu theo nghĩa này, Trung Đạo đóng vai trò như một công cụ phê phán, một liệu pháp triết học giúp giải phóng tâm trí khỏi những nhị nguyên cố chấp và nỗi khổ đau sinh ra từ việc bám víu vào chúng.

Con đường Trung đạo qua lý luận thiền định

Trong các cuộc luận bàn về thiền định, các văn bản Phật giáo mô tả Trung Đạo là trạng thái cân bằng hoàn hảo giữa nỗ lực và thư giãn. Các truyền thống nhấn mạnh rằng: nỗ lực quá mức sẽ khiến tâm dao động, trong khi thiếu sự chú tâm lại dẫn đến xao nhãng hoặc trì trệ. Nhờ sự quân bình tâm trí bền vững này, hành giả có thể đạt được các trạng thái tĩnh lặng và định tâm sâu sắc của "Thiền định" (Jhāna) được đề cập trong các văn bản sơ kỳ, chứ không phải do ép buộc hay gồng mình kiểm soát suy nghĩ.

Sự cân bằng giữa trạng thái cảm xúc và nhận thức là yếu tố luôn được chú trọng. Người thực hành được hướng dẫn quan sát và điều chỉnh các trạng thái như sự phấn khích hay uể oải nhằm duy trì sự tỉnh giác ổn định. Quá trình này cốt yếu để vun bồi "tâm xả" (equanimity), trạng thái tâm trí bình thản, buông xả và kiên định, không bị chi phối hay phản ứng trước bất kỳ trải nghiệm thuận hay nghịch nào.

Con đường Trung đạo trong bối cảnh đạo đức và xã hội

Không chỉ giới hạn trong khuôn khổ giới luật và nếp sống thiền môn (quy củ tùng lâm), tư tưởng Trung Đạo trong văn học Phật giáo đã vươn xa để trở thành kim chỉ nam cho đời sống thường nhật, giúp con người vững bước trước những hoàn cảnh đạo đức phức tạp. Thay vì câu nệ vào những quy tắc cứng nhắc, tư tưởng này đề cao sự biện phân thực tiễn. Nó khuyến khích mỗi cá nhân tìm kiếm sự cân bằng bền vững và gắn kết hài hòa với xã hội thông qua lối sống hào phóng, cách ứng xử ngôn từ chừng mực, tiêu thụ tỉnh thức và kỷ luật tự giác. Nhờ đó, đạo đức không còn là sự tuân thủ máy móc, mà là khả năng ứng phó linh hoạt và sáng suốt trước mọi biến động của cuộc đời.

Việc tránh lối sống khổ hạnh cực đoan không chỉ là từ bỏ sự hành xác, mà còn là biện pháp tự vệ trước những hệ lụy tâm lý và xã hội như sự thu mình hay chủ nghĩa tinh hoa đạo đức. Ngược lại, những lời cảnh tỉnh về lối sống buông thả vượt xa các răn đe đạo đức thông thường, nhằm chỉ rõ việc đắm chìm trong khoái lạc giác quan sẽ nuôi dưỡng tâm lý ham muốn cưỡng cầu, sự bất mãn và tính ỷ lại. Nhờ đó, Trung Đạo mang lại một nền tảng sống đạo đức vững vàng về mặt tâm lý, gắn kết trong xã hội và nhất quán từ trong tâm thức.

Trong nhiều truyền thống Phật giáo, tinh thần đạo đức này được mở rộng đến cộng đồng cư sĩ phật tử, nơi các gia đình được khuyến khích sống tiết chế trong trách nhiệm gia đình, các hoạt động kinh tế và đời sống xã hội. Bằng cách đề cao sự cân bằng thay vì từ bỏ hay nuông chiều bản thân, Trung Đạo được xem là một triết lý sống tích cực; một lối sống không chối bỏ thế giới, mà chọn cách bước vào đó một cách khéo léo và tỉnh thức. Nhờ vậy, sự tu dưỡng đạo đức được gắn liền với thực tiễn đời thường, biến mỗi ngày thành một quá trình rèn luyện sự hòa hợp và tỉnh giác trong các mối quan hệ.

Kết luận

Trong tư tưởng Phật giáo, con đường Trung đạo (Majjhima Patipada) là một khuôn khổ toàn diện giúp vượt qua mọi thái cực về mặt đạo đức, tâm lý và bản thể luận. Đây không phải là sự thỏa hiệp tĩnh tại hay điểm trung bình của các mặt đối lập, mà là một nguyên tắc phương pháp luận nhằm phá vỡ tư duy nhị nguyên, dù là giữa lối sống hưởng lạc và khổ hạnh, giữa có và không, hay giữa sự căng thẳng cảm xúc và thái độ thờ ơ. Xuyên suốt chiều dài lịch sử, từ tấm gương của Đức Phật Thích Ca Mâu Ni (Siddhartha Gautama) đến triết lý sắc sảo của Bồ tát Long Thọ (Nāgārjuna Bodhisattva), con đường Trung đạo luôn là sợi chỉ đỏ định hình cách Phật giáo tiếp cận cuộc sống, tâm trí và thực tại.

Điểm khác biệt cốt lõi phân định Trung Đạo với các khái niệm tương đương trong triết học phương Tây nằm ở sự kết hợp sâu sắc giữa chiêm nghiệm hiện sinh và tính thực tiễn của đạo đức. Nếu các tư tưởng phương Tây từng nỗ lực tránh những thái cực, ví dụ như học thuyết “trung dung” của Aristotle hay phép biện chứng của Hegel thường mang tính trừu tượng và bị ràng buộc bởi các hệ thống lý thuyết, thì Trung Đạo trong Phật giáo lại đóng vai trò như một kim chỉ nam gắn liền với thực tiễn và các mối quan hệ. Con đường này được thực hành qua Bát Chính Đạo, được trau dồi trong thiền định và được định hình bởi nền siêu hình học vô ngã (phi bản chất luận), tư tưởng triết học, đặc biệt cốt lõi trong Phật giáo, phủ nhận mọi khái niệm về một bản chất tuyệt đối, thường hằng hay “linh hồn bất tử” (Atman).

Thay vì đòi hỏi sự tuân thủ cứng nhắc các nguyên tắc hay những lý giải giáo điều, tính tích hợp của Trung Đạo ưu tiên sự tương tác trực tiếp với thực tại ngay khi chúng phát sinh. Nhờ sự linh hoạt thực tiễn này, Trung Đạo có thể ứng phó trọn vẹn với bản chất ngẫu nhiên và vô thường của cuộc sống. Hiểu theo nghĩa này, Trung Đạo không chỉ là bài học về sự điều độ, mà còn mở ra không gian cho tự do đích thực - một tự do không bám chấp vào hệ tư tưởng cố định, mà được vun đắp từ việc từ bỏ các thái cực và rèn luyện trí tuệ phân biệt. Chính điều này đã làm nên một trong những đóng góp độc đáo và giàu giá trị nhất của triết học Phật giáo.

Tác giả: **Fabrizio Musacchio**/Việt dịch: **Thích Vân Phong**

Nguồn: (https://www.fabriziomusacchio.com/weekend_stories/told/2025/2025-06-01-middle_way/)

Tài liệu tham khảo:

1] Oliver Freiberger, Christoph Kleine, Buddhismus - Handbuch und kritische Einführung, 2011, Vandenhoeck & Ruprecht, ISBN: 9783525500040

2] Rupert Gethin, The Foundations Of Buddhism, 1998, Oxford University Press, ISBN: 9780192892232

3] Oliver Bottini, Das grosse O.W. Barth-Buch des Buddhismus, 2004, Ebner & Spiegel GmbH, ISBN: 9783502611264

4] Richard Francis Gombrich, How Buddhism began - The conditioned genesis of the early teachings, 2006, Taylor & Francis, ISBN: 9780415371230

5] Sebastian Gäb, Die Philosophie des Buddha - Eine Einführung, 2024, UTB, ISBN: 9783825262013

6] Erich Frauwallner, Die Philosophie des Buddhismus, 2009, De Gruyter Akademie Forschung, ISBN: 978-3050045313

7] Mark Siderits, Buddhism As Philosophy - An Introduction, 2007, Ashgate Publishing, Ltd., ISBN: 9780754653691

8] Richard Francis Gombrich, What the Buddha thought, 2009, Equinox Publishing (UK), ISBN: 9781845536121

9] Walpola Rāhula, What the Buddha taught, 1974, Grove Press, ISBN: 9780802130310

10] Jr. Buswell, Robert E., Jr. Lopez, Donald S., Juhn Ahn, J. Wayne Bass, William Chu, The Princeton dictionary of Buddhism, 2014, Princeton University Press, ISBN: 978-0-691-15786-3