

# Trà

## Không biết tác giả

### I. Dẫn nhập:

Người Việt chúng ta thường hay nói: “Trà dư, tửu hậu” nghĩa là người ta uống trà khi rảnh rỗi và uống rượu sau bữa ăn. Trà ở đây được nói đến là thưởng thức trà, thuật ngữ thiền gọi là Thiền trà, Thiền trà du nhập vào Nhật Bản được canh cải biến thành “Trà đạo”. Người Việt chúng ta rất nhiều người uống trà với những cung cách đặc biệt, tuy nó không có quy cách nhất định, không phải là Thiền trà, không phải là Trà đạo nhưng thưởng thức nó từ tiếng nước sôi cho đến khi uống trà là cả một nghệ thuật. Cho nên tìm hiểu về Trà, cách pha, uống Trà tưởng cũng là điều cần thiết.



### II. Nguồn gốc của Trà:

Người ta đã bỏ công ra tìm hiểu về nguồn gốc của Trà, theo truyền thuyết của Trung Hoa thì vua Thần Nông (2700ÂL) trong dịp tuần du đã khám phá ra công hiệu của Trà, người đã truyền dạy dân Trung Hoa dùng Trà từ đó, theo sử sách thì Trà được dùng như vật cúng tế vào đời nhà Tây Chu (1027-771ÂL), dùng như vật để nhai như Trầu vào thời Xuân Thu (403-221ÂL), đến đời Tần và Hán (221-8DL), trà được ép thành dạng viên và phơi khô. Vào thời Tam Quốc (220-264 TL) trong sách y dược, danh sư Hoa Đà cho biết dược tính của Trà vị đắng, uống lâu sẽ làm tăng khả năng suy tư. Lục Vũ sinh năm 733 là con nuôi của một Thiền sư cũng là vị sành điệu uống Trà, qua Thiền trà. Lục Vũ học

được cách pha uống Trà của vị Thiền sư này, ông không chú tâm tu học mà sống ẩn dật, miệt mài văn chương biên khảo, bỏ công viết quyển Trà Kinh để lại cho đời vào thế kỷ VIII, thời nhà Đường (618-907), có lẽ tác phẩm này đã gây ảnh hưởng lớn lao về việc uống Trà của người Trung Hoa.

Một truyền thuyết khác cho rằng tổ Bồ Đề Đạt Ma khi mới hành thiền, ngài ngồi ở cửa hang động, nhưng ngài bị thân xác quá nhiều là bị rơi vào giấc ngủ, để cho tỉnh thức, ngài bèn cắt mí mắt liệng đi, nơi đó lại mọc thành cây lá có hình dạng con mắt, người ta hái lá nấu nước uống, thấy nó có tác dụng làm con người tỉnh táo, đó là lá Trà ngày nay.

Văn hóa nhà Đường ảnh hưởng sâu đậm đến các nước Việt Nam, Triều Tiên, Nhật Bản. Dưới triều đại Asuka (552-646) đạo Phật lần đầu tiên chính thức được truyền đến Nhật từ Triều Tiên (Korea) vào năm 552 Tây lịch (có chỗ ghi nhận là năm 538). Lúc bấy giờ vua nước Bách Tế (Triều Tiên) gọi một phái đoàn truyền giáo đến Nhật Bản. Phái đoàn này được Nhật hoàng tiếp đón một cách nồng hậu, phái đoàn đã dâng lên đức vua một tượng Phật bằng vàng, một vài quyển Kinh, cờ lộng, chuông, mõ...

Tuy nhiên, Phật giáo chỉ thật sự phát triển tại Nhật là trong thời kỳ nhiếp chánh của Hoàng Thái Hậu Suiko. Người kế vị của bà, Thánh Đức Thái Tử (Shotoku, 574-622) được xem là sơ tổ của Phật Giáo Nhật Bản. Thánh Đức Thái Tử vâng lời mẫu hậu Suiko đã nghiên cứu và tuyên giảng ba bộ Kinh Đại Thừa cho dân chúng Nhật, về sau những bài giảng này được viết thành một bộ luận rất giá trị. Sau khi lên ngôi Thái tử Shotoku đã ban hành ngay một chiếu chỉ rằng : *"Toàn dân Nhật Bản phải kính ngưỡng và thọ trì Phật Pháp"*. Ông đã cho xây chùa chiền trên khắp đất nước. Một trong những ngôi chùa nổi tiếng thời ấy, nay vẫn còn là Chùa Pháp Long (Horyji). Chùa này do chính Thái tử Shotoku đứng ra xây dựng vào năm 607 và được xem là ngôi chùa gỗ có tuổi thọ lâu nhất trên thế giới.

Các tăng sĩ Phật giáo Nhật Bản đã “Nhập Tống cầu Pháp”, khi về nước đã mang theo cả Thiền trà, Trong đó có Thiền sư Vinh Tây (Eisai, 1141-1215) thuộc phái Hoàng Long, tông Lâm Tế, ông về nước lập Thánh Phước Tự ở Hakata và Kiến Nhân Tự ở Kyoto, xiển dương Thiền tông, thiền sư đem giống Trà Thiết Quan Âm từ Trung Hoa về Nhật, ông viên tịch năm 1215, thọ 75 tuổi. Còn Đạo Nguyên (Dogen, 1200-1253) hiệu Hy Huyền là tổ Tào Động tông Nhật Bản, ông cầu pháp ở Tỷ Duệ Sơn, sau đó theo hầu thiền sư Vinh Tây, từ năm 1223

đến năm 1227 sự nhập Tống cầu pháp, về nước lập Hưng Phước Tự ở Kyoto, năm 1244 lập Vĩnh Bình Tự để làm thiền viện, xiển dương Tào Động tông, ông được Minh Hiếu Thiên Hoàng ban hiệu Phật Tánh Truyền Đông Quốc Sư. Nhưng Thiên Lợi Hưu (Sen-Rikyu, 1521-1591) mới là thủ tổ của Trà đạo ở Nhật Bản, ông sanh ra trong một gia đình thương buôn, có điều kiện cho con học hỏi hơn là phải làm giúp gia đình về nghề buôn bán. Nhờ đó ông được học hỏi với những người có nhiều kinh nghiệm về uống Trà, rồi ông ứng dụng sáng chế ra nghệ thuật Trà. Nghệ thuật Trà của ông chú trọng trên ba phương diện: Pha trà, tổ chức Trà đạo và lễ nghi Trà đạo. Danh tiếng của ông lan rộng, nhiều người phải bỏ công lặn lội từ xa ngàn dặm đến để thọ giáo với ông. Thiên Lợi Hưu được Mạc Phủ trả lương cao nhất, cộng với dinh thự và gia nhân, mới mời được ông về phục vụ dưới trướng. Về sau, ông bị danh tướng Phong Thần Cát Tú ganh tị, sân hận ép ông đến chỗ phải mổ bụng tự sát.

Năm 1610, những nhà buôn người Đức nhập cảng Trà lần đầu tiên vào Âu châu từ hai nước Tàu và Nhật Bản. Năm 1650, các thuyền buôn Đức lại nhập cảng trà vào Mỹ Châu. Năm 1657 lần đầu tiên Trà được bán tại các quán cà-phê ở Anh quốc và nó mau chóng trở nên loại thức uống thông dụng ở nước này. Ông Sullivan tại New-York, là người có sáng kiến bỏ Trà vào túi lụa nhỏ (teabag) cho mỗi tách Trà, hoặc gửi cho khách hàng uống thử. Năm 1904 có Hội chợ Trà St. Louis World Fair, có người Anh là ông Richard Blechynden giới thiệu cách uống Trà của người Ấn với nước đá "ice tea" và cuối cùng Instant tea mới được phổ biến từ năm 1948.

Sau chiến tranh Nha phiến với Trung Hoa năm 1842, người Anh quyết định cạnh tranh độc quyền Trà của Trung Quốc, họ đã tìm hiểu kỹ thuật trồng trọt, khí hậu, cách chế biến rồi chọn vùng đồi núi Assam thuộc miền Đông Bắc Ấn Độ để trồng Trà. Khi khai khẩn vùng đất hoang này, họ mới phát hiện có nhiều cây Trà hoang đã mọc tràn lan nơi đây từ lâu đời.

Năm 1753, nhà thực vật học Thụy Điển Carl Von Linaeus đặt tên khoa học cho cây Trà là Theaceae, loại Camellia sinensis và xác định Trà có nguồn gốc ở Trung Quốc.

Nhưng một số học giả người Anh cho cây Trà xuất phát từ Ấn Độ, cuộc tranh luận kéo dài gần hai thế kỷ, cho đến năm 1905 nhiều học giả đồng ý dù Trà mọc ở đâu, chúng đều thuộc về giống Camellia sinensis, và sau này nhiều nhà thực vật học ủng hộ giả thuyết Trà khởi xuất từ Ấn độ vì có nhiều Trà hoang, có họ hàng gần gũi với Camellia và nhất là trong vùng Assam Trà mọc hoang nhiều hơn bất cứ vùng nào khác. Giáo sư Kratsnow, nhà thực vật học trường Đại Học Kharkoff của Nga cho biết Trà là cây bản xứ các vùng chịu ảnh hưởng gió mùa Đông Á, ông tìm thấy một số cây Trà hoang mọc trong vùng rừng rậm miền Nam Nhật Bản, ông kết luận Trà đã có mặt từ lâu đời tại Trung Hoa và Nhật Bản trước khi người ta biết dùng đến nó.

Về Trà ở xứ ta, theo sách An Nam Chí Lược của Lê Tắc (HBTK XIII) có ghi: "*vào tháng 5, năm thứ thứ tám, niên hiệu Khai Bảo, Đinh Liễn có tiến cống nhà Tống vàng, lụa, sừng tê, ngà voi và trà thơm*"

Sách Vân Đài Loại Ngữ của Lê Quý Đôn (1726-1784) ghi ở mục IX về Phẩm vật: "*Trà là một loại cây quý ở Phương Nam, cây như Qua lô, lá như chi tử (dành-dành) hoa như tường vi trắng (loại hoa hồng nhỏ) quả như Tinh Biền Lư, nhị như đình hương, vị rất hàn.*"

Trà Kinh của Lục Vũ có ghi: "*Qua lô ở phương Nam cũng tựa như Trà mà nhị đắng. Người ta nấu lấy nước uống thì suốt đêm không ngủ được. Các xứ Giao Châu và Quảng Châu rất quý Trà ấy, mỗi khi có khách đến chơi thì pha mời. Đào Hoàng Cảnh nói Thiên Khê xử sĩ cũng khen Trà ấy là ngon.*"

Những tài liệu trên, cho thấy Trà ở Việt Nam ta đã có từ trước và dân ta đã biết dùng Trà từ lâu.

Năm 1976, ông Djemukhatze một nhà nghiên cứu thuộc Hàn Lâm Viện Khoa Học Liên Xô đã đến nghiên cứu vùng Trà cổ thụ tại Việt Nam trong hai năm liền bằng phương pháp sinh hóa thực vật, ông đã tìm ra những vết tích cây và lá Trà hóa thạch từ thời đồ đá ở vùng đất tổ Hùng Vương Phú Thọ. Tại vùng Suối vàng, Nghĩa Lộ, Yên Bái trên độ cao khoảng 1,000 thước trên mặt biển, có một vùng Trà hoang đại khoảng 40,000 cây, có ba cây Trà cổ thụ sống hàng ngàn năm, cây lớn nhất chiều cao khoảng 9 thước, vòng thân độ ba người ôm không xuể, ở vùng Cao Bắc Lạng có những cây Trà hoang cổ thụ cao tới 18 thước. Do đó, ông xác định Việt Nam chính là quê hương của cây Trà trên thế giới.

### III. Cách Trồng Trà:

Trà thích hợp với khí hậu nhiệt đới và tiếp nhiệt đới, lá trà xanh um quanh năm, đâm chồi nhanh chóng ở mùa xuân khi thời tiết ẩm áp, tốt nhất ở vùng cao nguyên khoảng từ 900 đến 2100 thước. Theo những kinh nghiệm những người trồng Trà, họ không trồng ở giải đất nắng chang chang, nên chọn vùng đất thoai thoải để dễ thoát nước, xới đất thành từng rãnh rộng độ 7 tấc, sâu độ 4, 5 tấc cho đất xốp, để cho rễ Trà ăn sâu, bón phân khi gieo hạt vào khoảng tháng 9, hạt gieo thành từng hàng, mỗi hàng cách nhau khoảng 2 thước, hạt nọ cách hạt kia chừng 8 tấc. Mỗi ngày tưới nước một lần vào buổi chiều, thấy cây Trà mọc lên là tốt. Cây Trà rừng có thể cao chừng 9 thước, ở Trung Hoa cũng như Việt Nam có những cây Trà cổ thụ cao gần 20 thước, đường kính thân cây khoảng 1 thước, nhưng các nhà trồng Trà thường cắt xén, giữ độ cao cây Trà chừng 9 tấc đến 1.2 thước, như vậy để dễ dàng hái lá Trà. Cây Trà trồng khoảng từ 3 đến 5 năm thì hái đợt được, và có thể khai thác đến 15 hay 16 năm thì chặt bỏ, trồng lại. Cây trà có bông nhỏ màu trắng mùi thơm ngào ngạt, mỗi bông trà thường có 3 hạt.

Cây cổ thường đâm chồi nảy lộc vào lúc thời tiết ẩm áp, cho nên vào mùa Xuân, Trà đâm đợt non, người ta có thể hái để chế biến Bạch trà, trẻ hơn, người ta hái một búp đầu với hai lá gần kề gọi là “một tôm hai lá”, khi sao lá Trà cuộn lại như hình móc câu, nên được gọi là “Trà móc câu”.

Trà sau khi hái lá, sấy khô không ướp hương, được gọi là Trà mạn hay Trà mộc, nói chung, người ta chế biến Trà thành năm loại chính.

### IV. Cách Chế biến Trà:

Cùng một loại trà, người ta có thể chế biến thành năm loại chính sau đây:

**1. Bạch trà 白茶 (White tea)** là loại thuần chất nhất. Để chế biến Bạch trà, những đợt Trà nhỏ và non nhất được hái, hấp ngay lập tức để phòng chống sự lên men, rồi sấy khô. Người ta chỉ hái những đợt cực non của Trà vào mùa Xuân, khi chúng còn được bao bọc bởi những lông mịn màu trắng. Khi pha, nước của bạch trà có màu trắng. Chính vì vậy mà Trà loại này có tên Bạch trà. Đây là loại Trà ít đòi hỏi chế biến nhất. Căn cứ theo các nghiên cứu khoa học gần đây, Bạch trà chứa đựng nhiều antioxidant chống ung thư nhiều hơn các loại trà khác.

**2. Lục trà 绿茶** Còn gọi là Trà xanh (Green tea) được chế biến từ những lá Trà non, được hấp, đảo đều bằng tay hoặc bằng máy, rồi sấy khô. Nước của Thanh trà có màu xanh lục nhạt. Đây là màu nguyên thủy của lá Trà không ủ.



**3. Ô-long trà 烏龍茶 (Oolong tea)** chế biến từ những lá non, phơi nắng trên những tấm phên bằng tre, vò nát và đựng trong các rổ tre. Mục đích của sự vò nát là để làm hư hại những mạch dẫn nhựa và cạnh lá, tạo ra màu đỏ. Sau đó, lá Trà được ủ ngắn hạn (semi-fermented) trong vài tiếng đồng hồ, và sao liễn tay trên các chảo nóng trong một tuần nhang và sấy khô.

**4. Hồng trà 紅茶** còn gọi là Hắc trà (Black tea) được chế biến tương tự với phương pháp kể trên, ngoại trừ thời gian ủ lâu hơn. Chính sự ủ làm trà biến màu từ xanh lục ra đen. Sau khi sấy khô, trà được pha với các loại trà khác. Đối với quan niệm của người Trung Hoa, hắc trà không được chuộng vì loại trà này được làm từ những lá tạp nham. Tuy vậy, đây là loại trà mà thế giới ưa chuộng trong việc ăn uống điếm tâm. Khi uống, người Tây phương thường pha Hắc trà chung với sữa hoặc đường.

**5. Phổ Nhĩ trà 普洱茶 (Pu erh tea)** là loại Trà cổ xưa và hiếm nhất. Loại trà này chỉ thích hợp cho những người sành uống Trà mà thôi. Cách thức chế biến loại Trà này rất bí mật. Trà được ủ, có khi hai lần và thường được ép thành dạng bánh, hoặc viên gạch. Nước của Pu-erh trà thường có ánh đỏ đậm hoặc nâu.

## V. Ướp Trà:

Để cho Trà có hương vị đặc biệt, người ta lấy Trà mạn ướp với hoa Lài, hoa Sói, hoa Ngâu, hoa Cúc, hoa Sen, ướp sâm, mật ong ... Về Trà ướp Sen, người ta ướp như sau, hái hoa sen hay mua hoa sen hái vào sáng sớm những ngày nắng ráo, tránh sau những ngày mưa, tách cánh sen ra, lấy những hạt trắng đầu nhụy sen, tất cả trộn chung với Trà, rồi để vào trong cái hủ hay cái khạp đậy nắp kín trong một hay hai ngày cho nhụy sen quần lại rồi mới đem ra sấy khô với nhiệt độ vừa phải, điều hòa để không làm mất mùi hoa sen. Có người công phu hơn, vào buổi chiều trước khi hoa sen tóe lại, người ta bỏ lá Trà vào hoa sen, hoa sen tóe lại tự nó ủ Trà suốt đêm, sáng hôm sau, chờ hoa sen nở ra thì thu lấy Trà lại, như thế được Trà ướp sen.

## VI. Các loại danh trà:

Người ta đặt tên các thứ Trà tùy theo địa danh, nguyên cớ ...

- **Trà Ô Long** (Oolong) của Trung Hoa cũng gọi tên là Hắc Long, giai thoại kể rằng trong dịp tình cờ người ta tìm ra giống Trà này, thấy có con rắn đen cuộn vòng quanh gốc cây Trà, vì Rắn và Rồng cùng loại nên lấy tên là Hắc Long.

- **Trăm Mã Trà**, có thuyết cho rằng trong một buổi yến tiệc của cung đình dưới triều đại Từ Hy Thái Hậu, khi người đầu bếp sắp sửa pha trà, mới phát hiện ra một con ngựa sút chuồng đã ăn sạch tất cả Trà, không còn cách nào hơn là họ giết ngay con ngựa, mổ bụng lấy Trà ra pha cho Thái Hậu và các quan dùng, không ngờ hương vị Trà thơm ngon đặc biệt, được Thái Hậu khen thưởng, thế là từ đó có Trăm Mã Trà. Ở vùng Vũ Di sáng sớm người ta thả ngựa cho ăn Trà, khi nó ăn no rồi chắt đầu, mổ bụng lấy Trà.

- **Hầu Trà**, có loại Trà mọc hoang nơi núi cao đá dựng, con người không thể hái, người ta huấn luyện cho khi hái Trà ngon này nên gọi là Hầu Trà

- **Thanh Nữ Trà**, có thuyết cho rằng vùng Trà ngon, người ta cho các cô gái tuổi độ 13, mặc áo rộng, tròn áo cột vào người, hái Trà xong bỏ vào trong áo, khi làm việc mệt nhọc, mồ hôi thoát ra ướt cả áo và Trà, dùng luôn áo ấy cuốn Trà lại để ủ nên có tên là Thanh Nữ Trà.

- **Trinh Nữ Trà**, theo Hoàng Duy Anh đăng trong tạp chí Chọn Lọc, là loại Trà đặc biệt của Nhật, theo các nhà viết sử thì Trà này xuất hiện vào cuối thế kỷ thứ 16, tại đảo Oki Shima, hồi đó có một Sứ quân cai quản đảo này, ông là người sành uống Trà. Một hôm đi ngang qua trái đồi, ông thấy có Trà hoang mọc, liền cho gia nhân hái về đây một sọt. Về nhà ông cho đem vào bếp, pha uống thử thấy khá ngon, ông bèn cho để vào một góc bếp để pha uống dần. Một hôm cũng Trà ấy, ông uống cảm thấy mùi vị rất lạ và rất ngon, khác hẳn mọi ngày, ông thân hành xuống bếp tìm hiểu, mới biết đêm vừa qua, con a hoàn làm việc mệt nhọc ngủ luôn trong bếp gần sọt Trà, không biết vì sao sọt Trà lại đổ ra và nó đã nằm ngủ trên đồng lá Trà. Ông khám phá ra, chính thân con a hoàn là hương vị đã ướp Trà thêm thơm ngon, sau đó ông sai gia nhân hái thêm Trà và cho con a hoàn ngủ trên đồng Trà, tạo nên hương vị đặc biệt, từ đó có Trà Trinh Nữ.



- **Trà Vũ Di Sơn**, do hai anh em ông Vũ, ông Di tìm ra loại Trà này, tương truyền rằng sau khi tìm ra loại Trà ngon này, hai ông bán hết tài sản, dọn nhà vào trong núi ở gần khu có Trà, để được sớm hôm thường thức Trà này, nên người Trung Hoa lấy tên hai ông đặt tên cho núi là Vũ Di, và Trà này có tên là Trà Vũ Di Sơn.

*Cô gái hái trà Long Tĩnh ở Hàng Châu, tỉnh Triết Giang, Trung Quốc*

- **Trà Thiết Quan Âm** 鐵觀音茶 (Tie Guan Yin) như trên đã đề cập, tương truyền Đạt Ma Tổ Sư khi ngồi thiền ở núi Thiếu Thất, thường bị buồn ngủ, ngài cho là tại mí mắt sụp xuống, nên ngài lấy dao cắt bỏ mí mắt rồi liệng vào trong bụi rậm. Ít lâu sau nơi bụi rậm đó, đêm đêm có hào quang chiếu sáng, các đệ tử tìm thấy bụi Trà mới mọc lên cành lá tươi tốt, bẻ lá đem nấu nước uống thử thấy có mùi thơm ngát, vị ngọt, tinh thần phấn khởi. Từ đó lấy lá Trà nấu nước cúng Phật gọi là Trà Thiết Quan Âm (“thiết” đồng nghĩa với “trà”, do người Tây Nam đất Thục gọi)

- **Trà Long Tỉnh** 龍井茶 (Dragon well- giếng rồng) là loại Trà trồng ở Long Tỉnh, tỉnh Chiết Giang.

- **Trà Trùng Diệp**, ngày xưa vào đầu Xuân lá trà non mọc, các Thiền sư, đạo sĩ sành uống Trà đến núi Ly thuộc huyện Trường An, tỉnh Thiểm Tây, tìm các lá Trà non bị sâu làm tổ, mang về chế biến, đặt tên là Trà Trùng Diệp. Còn nếu gặp phân của sâu ăn lá Trà quý đem chế biến, được đặt tên là Trà Trùng Xí, như Cà-phê cực chồn ở xứ ta vậy (con chồn lựa ăn những trái cà-phê chín, thật ngon, ăn vào bụng nó chỉ tiêu hóa lớp vỏ ngoài, hạt bên trong vẫn còn nguyên, gom nhặt các phân chồn này rồi rang ướp thành cà-phê thượng hảo hạng)

- **Trà Đại Hồng Bào**, trồng trên núi Vũ Di, theo truyền thuyết một vị hoàng đế nhà Đường tỏ lòng biết ơn cây Trà đã chữa lành bệnh cho Thái hậu, vị hoàng đế ấy ban bốn áo hồng bào đủ lớn, để bao bọc quanh bốn thân cây Trà quý ấy, nên được gọi là Trà Đại Hồng Bào.

Theo nhận xét chung của những người sành điệu uống Trà, loại bạch trà tuyệt hảo của Trung Hoa ngày nay là Bạch Mẫu Đơn của tỉnh Phước Kiến. Thanh trà thượng hạng gồm có Trà Long Tỉnh, trồng tại làng Long Tỉnh, gần Hồ Tây, tỉnh Chiết Giang và Trà Vân Sơn trồng trên vùng núi non hiểm trở của tỉnh Quảng Tây. Trà Ô long nổi tiếng nhất là Trà Thiết Quan Âm và Trà Vũ Di Sơn. Riêng Trà Vũ Di Sơn lại có đến bốn loại nổi tiếng theo thứ tự từ thượng thặng cho đến hảo hạng: Bạch Kê Quan (Bai Ji Guan), Đại Hồng Bào (Da Hong Pao), Thiết La Hán (Tie Luo Han) và Thủy Kim Qui (Shui Jin Gui).

Ngày nay người ta đặt tên cho Trà theo số, ví dụ: 103, 113, 303, 913 .....

Tại nước ta, ở tỉnh Bắc Thái và Bảo Lộc tỉnh Lâm Đồng trồng nhiều Trà, danh tiếng là Trà móc câu. Bên cạnh



Trà Tàu còn có Trà tươi, Trà mạn, lá và nụ vối. Trà tươi có vị chất đặc biệt của lá Trà già. Đối với người uống Trà sành điệu thì Trà tươi thiếu vị êm ái, ngọt ngào của các lá Trà non mơn. Tuy vậy, khá nhiều người bình dân Việt Nam ưa chuộng lối uống Trà tươi, một phần vì giá rẻ, một phần vì vị chất đặc biệt của nó. Những năm gần đây, các nhà sản xuất Trà tại Việt Nam còn chế biến Trà tươi khô để thích hợp với nhu cầu xuất cảng.

Ngoài ra còn có **Trà mật vịt** là Trà xanh pha đậm đặc như mật con vịt, **Trà hạt** là nụ Trà phơi khô, **Trà bồm** hay **Trà bánh** là Trà của lá Trà già khi người ta chặt cây, hái những lá Trà này nó không ngon vì không hương vị, **Trà Huế** là danh từ của người Miền Nam dùng khi pha loại Trà bồm hay Trà bánh, bỏ thêm chút gừng, khi rót ra chén lớn hay tô, để bình trên cao, rót cho sủi bọt, Trà Huế bán các chợ, ở khu có nhiều công nhân làm việc, cần uống để giải khát. Đất miền Nam không thích hợp để trồng Trà, cho nên người ta uống Trà Huế như người Bắc và Trung uống Trà tươi vậy.

Theo Tổng công ty trà Vinatea (Trà Việt Nam) từ năm 2000, toàn cõi Việt Nam có 124 cơ sở xuất khẩu Trà và 43 quốc gia khách hàng. Việt Nam trở thành một trong 10 quốc gia sản xuất Trà nhiều nhất trên thế giới, sản lượng 327 ngàn tấn Trà khô/năm.

Theo The World Book Encyclopedia thì Ấn Độ là nước đứng đầu trên thế giới sản xuất Trà hằng năm khoảng 700 ngàn tấn, kế đến là Trung Hoa 500 ngàn tấn, đứng hàng thứ ba là Sri Lanka 214 ngàn tấn, Nga 160 ngàn tấn. Tổng cộng số Trà sản xuất hằng năm lên đến 2 triệu 300 ngàn tấn. Anh Quốc là nước nhập cảng Trà nhiều nhất trên thế giới khoảng 180 ngàn tấn mỗi năm.

## VII. Công dụng của Trà:

Qua nhiều thời đại, nhiều danh y đã nghiên cứu công năng dược tánh của Trà như sau:

- **Thang dịch Bản thảo** của Vương Hiếu Cổ viết: “Trà làm tỉnh đầu óc, trị trúng phong hôn mê, ngủ lâu không tỉnh”

- **Bản Thảo Cương Mục** của Lý Thời Trân đời Minh cho rằng; “Hỏa là nguyên nhân hàng đầu của trăm bệnh, uống Trà có công dụng hạ hỏa.”

- **Thần Nông bản thảo kinh** của Tôn Hoàng Diễn, đời Thanh viết: “Trà có vị đắng, uống vào sang suốt, tỉnh táo, ít ngủ, nhẹ người, sang mắt.

- **Trung dược đại từ điển** của Trịnh Hóa Cầu, cho rằng: “Trà có công dụng tiêu tích, tiêu hỏa ... hạ khí giáng khí.”

Ngoài sách vở kể trên, nhiều danh y hết lời ca ngợi: Trà là tiên dược của dân gian, trà có thể cải lão hoàn đồng, kéo dài tuổi thọ. Vinh Tây thiên sư thì cho rằng: Trà là tiên dược của dưỡng sinh là diệu thuật nâng cao tuổi thọ.

Những nhà nghiên cứu cận đại chứng minh Trà có khoảng 500 loại thành phần hóa học, với những chất cơ bản, có công năng phòng chữa bệnh, bổ ích cho sức khỏe.

Người ta có thể kê ra 10 tác dụng, lợi ích thông dụng trong việc uống Trà:

- Hưng phấn
- Lợi tiểu
- Phòng sâu răng
- Tiêu viêm kháng khuẩn
- Hạ lượng đường trong máu và hạ huyết áp
- Hạ lượng mỡ trong máu và khống chế việc xơ cứng mạch máu
- Chống suy nhược
- Chống bức xạ
- Chống ung thư đột biến.

Ngoài ra Trà còn phòng trị sỏi mật, sỏi thận, bàng quang kết thạch, trị các chứng viêm khí quản, cảm mạo, tăng cường sự hấp thụ của việc uống thuốc men. Trà còn tiêu trừ được loại muối, những độc tố trong cơ thể, giải trừ chất độc trong gan, trị phù thũng ...

Trà còn có hàm lượng các sinh tố C, B, K, E và các khoáng chất như: lân ( Phospho), kali (Potasium), canxi (Calcium), sắt (Sắt, FeO, mangan (Magnesium) là những khoáng chất rất cần cho cơ thể chúng ta.

Trong Trà Kinh, Lục Vũ cho rằng có chín điều khó trong thuật uống trà: Một là sản xuất, hai là biết phân biệt và lựa chọn, ba là có đủ các thiết bị trong việc pha trà, bốn là lửa, năm là nước, sáu là chế biến, bảy là nghiền nhuyễn (trong trường hợp trà bột vào đời Đường), tám là pha trà, và chín, thưởng thức trà. Sau đây chúng tôi xin bàn đến điều khó thứ ba, đó là:

### VIII. Bộ uống Trà:

Bộ đồ trà ngày xưa gồm có một lò đốt than, ấm đun nước, bình trà, dầm để chén tống, bàn để chén quân và bộ chén quân.



- **Ấm đun nước**, xưa các cụ dùng một chiếc ấm làm bằng đồng, nhưng có cụ cho rằng nấu với ấm bằng đồng để pha trà, nước trà vẫn có mùi kim loại.

- **Bình trà**, các cụ ngày xưa rất ưa chuộng loại bình làm bằng đất sét màu chu sa (màu gan gà), nhỏ xinh xắn, vừa đủ một tuần trà, họ ca tụng và truyền nhau kinh nghiệm:

*Thứ nhất Thế Đức gan gà,  
Thứ hai Lưu Bội, thứ ba Mạnh Thần.*

Sau này, kỹ thuật tiến bộ qua các thời đại nên có nhiều loại đẹp hơn thanh nhã hơn như :

" Ấm đất Nghi Hưng, chén sứ Cảnh Đức "

Ấm đất **Nghi Hưng** ở Tô Châu nổi tiếng vì hai lẽ. Một là đất sét Tô Châu đặc biệt lúc sống có màu thổ hoàng, khi nung chín ngả màu hồng cam không đâu có. Hai là do các nghệ nhân nắn bằng tay, mỗi bình trà là một tác phẩm nghệ thuật. Thân bình lại được khắc nhiều bài thơ nổi tiếng, đôi khi được các đại bút gia đề tặng. Bình trà được hai nhà Cung Xuân thời nhà Minh và nhà Trần Đạo Chi thời nhà Thanh sản xuất, được các người sành điệu uống Trà trân quý như những tác phẩm điêu khắc tuyệt mỹ.

**Cảnh Đức** là nơi sản xuất đồ gốm tuyệt đẹp trên thế giới, hàng ngàn năm trước vào thời đại Nam Bắc Triều ( 386-589 ) với năm loại men danh tiếng. Chén trà Cảnh Đức tráng bằng loại men màu xanh da trời sau cơn mưa (thiên thanh vũ hậu).

Bình trà như thế nào để được giới sành điệu ưa thích. Về vấn đề này, trả lời trong một cuộc phỏng vấn tại Đài Loan vào tháng Hai, năm 2001, ông Cheng, người nổi tiếng với bộ sưu tập hơn 500 bình Trà Tàu đủ loại, cho biết có bảy điểm chính trong việc thẩm định một bình trà lý tưởng. Thứ nhất, bình trà phải hợp nhãn với người sử dụng. Thứ nhì, vỏ bình phải sáng sủa và cứng chắc (trong trường hợp ấm chu sa). Muốn thử vỏ bình cứng như thế nào, người ta có thể đặt bình vào lòng bàn tay và dùng ngón trỏ của bàn tay kia gõ nhẹ vào vỏ bình. Vỏ càng cứng thì tiếng càng đanh. Thứ ba, mùi của vỏ bình phải tinh khiết. Hầu hết các bình trà mới đều có những mùi tạp của đất sét, than nung, và dầu đốt. Thứ tư, thân và nắp bình phải kín hơi. Cách thử hay nhất là đổ đầy nước vào bình, dùng ngón trỏ bít kín lỗ thông hơi của nắp bình, kế đến, nghiêng bình để đổ nước ra khỏi vòi, nếu nước chảy ra khỏi miệng bình, đây là bình không tốt. Thứ năm, buông ngón tay trở ra khỏi lỗ thông hơi của nắp, nếu nước chảy ra khỏi vòi điều hòa, thì đây là bình tốt. Thứ sáu, trọng tâm của bình phải đúng. Đổ 3/4 lượng nước vào bình, nâng bình lên và thử đổ nước ra ngoài. Nếu bàn tay của người cầm cảm thấy hơi mất thăng bằng, thì đây cũng không phải là bình tốt. Thứ bảy, loại trà phải thích hợp với loại bình. Nếu sử dụng Trà chủ về mùi thơm như các loại trà ướp hoa thì phải dùng bình có khả năng giữ sức nóng lâu, để Trà có đủ thời gian tỏa hương thơm ra trọn vẹn. Trong trường hợp này, bình chỉ thích hợp với loại vỏ khi gõ vào có tiếng đanh chắc. Nếu sử dụng Trà chủ về vị, như trà Ô-long, vỏ bình nên có âm thanh bớt đanh khi gõ vào.

**3. Dầm** là chiếc đĩa nhỏ, cao thành, dùng để đựng một chiếc chén lớn, gọi là chén tổng. Một đĩa dầm đẹp, cả trong lòng đĩa lẫn bên ngoài thành đĩa đều vẽ cùng một cảnh, nom rất ngoạn mục.



**4. Bàn** là chiếc đĩa lớn hơn, vừa đủ cho bốn chiếc chén nhỏ, gọi là chén quân. đương nhiên, bộ trà được gọi là đúng bộ phải cùng vẽ một tích, cảnh và cùng một hiệu đề.

**5. Chén tổng** để chuyên trà hình dạng cao và thuôn. Các bậc trưởng lão cho rằng, chữ tổng ở đây là cách đọc trại của chữ tướng trong dân gian, để tỏ lòng tôn trọng các bậc tiền nhân có công dẹp giặc, giữ yên bờ cõi.

**6 Chén quân** dùng để uống, mùa Hạ người ta thường dùng chén có miệng to, ngược lại mùa Đông người ta thích dùng chén có miệng nhỏ, chén quân được ưa thích là loại **chén hạt mít** (giống như hạt mít cắt làm đôi). Ở miền Bắc nước ta bộ chén gồm có 4 cái, trong khi miền Trung chỉ có 3 cái theo thành ngữ “nhất tướng tam quân”

## IX. Thiên Trà:

Hình thức uống trà trong các thiền viện gọi là Thiên Trà. Các Thiền sư thường uống trà trước các thời công phu sớm chiều, để cho thân và tâm được thanh tịnh, giúp cho buổi hành thiền được mỹ mãn.

Ngày nay, như chủ trương của Sư Ông làng Mai “làm mới đạo Phật”, nhiều buổi Thiên Trà trong các chùa Việt Nam trên thế giới, được tổ chức theo quy cũ thiền môn của Làng Mai, cho nên tốt nhất chúng ta đọc tài liệu do Làng Mai phổ biến để được hiểu biết chính xác nhất:



*“Thiên trà là cơ hội để trân quý sự có mặt bên nhau trong tinh đạo và trong tinh thần hòa hợp. Thiên trà là một nghi lễ. Trà chủ, trà khách và người pha trà ai cũng thực tập chánh niệm trong từng cử chỉ và trong từng giây phút. Vị trà chủ và người pha trà (gọi là trà giả) là những vị đã từng được huấn luyện trong nghệ thuật làm trà chủ hay pha trà: cách đi đứng, cách dâng hương, cách pha trà, truyền bánh... đều biểu lộ chánh niệm, tỏa chiếu sự an lạc và thanh thoi. Trà khách cũng được hướng dẫn thực tập trong vòng hai mươi phút trước khi tham dự vào buổi thiên trà.*”

Sau phần đón chào, dâng hương và lạy Bụt, mọi người ngồi xuống thành một vòng tròn, theo dõi hơi thở chánh niệm giống như trong một buổi thiền ngồi. Ta có thể theo dõi những động tác của người trà giả và thờ trong chánh niệm, an trú trong giờ phút hiện tại. Trà và bánh đã dâng lên Bụt, khay bánh và trà được chuyển đi trong chánh niệm với búp sen chấp tay và nụ cười.

Sau lời mời của vị trà chủ, mọi người nâng chén trà lên và cùng uống trà và ăn bánh trong chánh niệm. Chỉ một chén trà và một chiếc bánh con cũng đủ tạo cho mọi người niềm an lạc hạnh phúc trong một hoặc hai tiếng đồng hồ.

Sau mười phút uống trà và ăn bánh im lặng trong chánh niệm, vị trà chủ sẽ mời mọi người chia sẻ niềm vui và kinh nghiệm tu học. Ta có thể kể một câu chuyện, hát một bài hát, ngâm một vài câu thơ hoặc đàn một bản nhạc để giúp cho buổi thiền trà thêm ý vị. Khung cảnh chánh niệm được duy trì cho đến phút chót khi vị trà chủ và các vị trà giả cảm ơn và tiễn đưa mọi người ra tận cửa trà đường.”

Khi tham dự một buổi Thiền Trà, hai tay nâng chén trà, hát bài thi kệ, chúng ta mới cảm nhận được cái thanh tịnh của Thiền Trà:

*Chén Trà trên hai tay  
Chánh niệm dâng tròn đầy  
Thân và tâm an trú  
Bây giờ và ở đây.*

## X. Trà Đạo:

Thiền sư Eisai Zenji (1141-1215) có công rất lớn trong việc phát triển thuật uống trà tại Nhật Bản. Khi trở về nước năm 1191, thiền sư Eisai được Sanetomo, sứ quân thứ ba của dòng Kamakura cho triệu vào cung để trị bệnh cho vị lãnh chúa này bằng bùa chú và cầu an. Thay vì đáp ứng lời yêu cầu trên, thiền sư Eisai trình lên Sanetomo một luận thuyết mang tựa đề “Chú Giải về Dược Tính của Trà” và một ít trà bột, nói rằng những thứ này còn hiệu nghiệm hơn thần chú và cầu an. Sau một thời gian uống trà, sứ quân Sanetomo bình phục. Ông rất đổi vui mừng và trân trọng giới thiệu trà đến những người dưới trướng. Sau đây là một đoạn trích từ luận thuyết: “Trà là một vị thuốc thần diệu cho dưỡng sinh; trà là bí quyết của trường sinh. Trà mọc lên từ các sườn núi như biểu hiện tinh thần của đất đai. Những ai hái và uống trà chắc chắn sẽ sống lâu. Ấn Độ và Trung Hoa đều xem trọng trà. Trong quá khứ, người nước ta đã từng ưa thích trà. Từ trước đến sau, trà vẫn mang những phẩm tính quý hiếm. Do vậy, chúng ta nên sử dụng trà một cách quảng đại hơn...”

Cuộc vận động toàn quốc uống trà của Thiền sư Eisai đã mang lại một lợi ích lớn lao cho sức khỏe dân Nhật từ đầu thế kỷ 13. Sau công cuộc cổ vũ này, các thiền sư Myoe Shonin (người phục hồi Hoa Nghiêm Tông tại Nhật), Eisō, và Dōgen (tổ sư phái Thiền Tào Động tại Nhật) cũng đã đóng góp nhiều trong sự hình thành Trà đạo.

Dần dần Trà xanh tán nhuyễn được phổ biến ở Nhật, khi đó Thiên Lợi Hưu (Sen-Rikyu) có ý muốn phối hợp Thiền trà của các Thiền sư với sự dùng Trà của người Nhật, do đó ông đi học hỏi cách pha Trà, uống Trà và cuối cùng đặt ra những cung cách uống Trà, ông lập nên Trà đạo của Nhật Bản. Tài liệu sau đây lấy trong sách **“Phong tục tạp quán các nước”**, cho chúng ta biết khái quát về Trà đạo, tuy ngắn gọn nhưng cũng tạm đủ:



“Những người Nhật thích uống trà thường thành lập những nhóm nhỏ, chọn ngày mời nhau cùng thưởng thức. Số người tham gia mỗi lần không vượt quá 4 người và hoàn cảnh tổ chức một buổi trà đạo cũng có những quy định đặc biệt. Những gia đình khá giả thường cho xây ba căn phòng nhỏ trong vườn riêng nhà mình, hai phòng nối liền nhau, trong đó một phòng là phòng trà - nơi tổ chức trà đạo, phòng kia đặt than, bộ đồ trà và vòi nước. Phòng còn lại là nơi nghỉ ngơi của khách, phải cách hai phòng kia một khoảng nhất định. Trong vườn có những con đường nhỏ lát đá, quanh co với hai bên trồng hoa và cây cảnh làm cho không gian trong vườn yên tĩnh và thanh nhã. Bố trí trong phòng trà cũng rất được chú ý. Thông thường là treo tranh của các danh họa nổi tiếng, có hoa cắm nghệ thuật để khách mời được thưởng thức nghệ

thuật mang hương sắc cổ kính.



Thời gian tổ chức trà đạo chia ra làm 4 loại: trà sáng (7h sáng), sau ăn cơm (8h sáng), giữa trưa (12h trưa) và câu chuyện buổi tối (6h tối). Khách mời đúng giờ đến phòng nghỉ, gõ vào chiếc chuông gỗ báo hiệu đã đến. Chủ nhà nghe tiếng chuông sẽ từ phòng trà ra đón khách. Trước cửa phòng trà có đặt một chiếc cối đá đựng đầy nước, khách phải rửa sạch tay trước khi vào phòng. Cửa ra vào có một ô cửa cao gần 3 thước để khách tháo giày đi vào. Khi bước vào phòng phải khom mình tỏ ý khiêm tốn. Nếu khách là võ sĩ thì phải tháo kiếm trước mới được bước vào để biểu thị không khí hòa bình. Trong số khách, người tinh thông trà đạo được cử làm người chủ trì. Người chủ trì, xưa kia phải cạo trọc đầu để biểu thị sạch sẽ, thanh khiết. Trong phòng trà, một góc chiếu có đặt bếp lò và nồi nước bằng gốm, trước bếp đặt bộ đồ trà. Bộ đồ trà phải thô, nặng có men màu cam hoặc đen đậm dáng vẻ cổ kính. Trong khi chủ nhân đun nước thì khách dùng điểm tâm. Món điểm tâm này hết sức tinh tế phải được làm căn cứ vào thời tiết. Ví dụ: tổ chức trà đạo vào mùa thu thì món điểm tâm phải làm giống như lá phong hoặc hoa cúc. Trà để pha là loại bột trà xanh được chế biến cẩn thận bằng cách giã nát trong cối đá - người Nhật gọi là nghiền trà.

Có hai cách pha trà: pha đặc và pha loãng. Trà đặc thông thường ba người thay nhau uống một bát, mỗi người ba hớp rượu hết 1/3 bát. Trà loãng mỗi người uống riêng một bát. Trà đặc có màu xanh đậm, hương thơm hơi chát. Chủ nhân múc hai muôi gỗ trà cho vào bát, đổ nước sôi, dùng que trúc khuấy đều để trà có nước đặc như bột đậu. Bát đầu tiên mời người chủ trì, người chủ trì nâng bát trà ngang trán rồi mới uống. Khi uống phải chép miệng để tỏ ý thực sự được thưởng thức trà ngon của chủ nhân. Khi tất cả khách uống xong thì nghi thức trà đạo cũng kết thúc. Nhưng đôi khi còn một nghi lễ cao hơn là ăn cơm thường sau khi uống trà. Tuy gọi là cơm thường nhưng cũng thịnh soạn.

Trà đạo đã hình thành nhiều trường phái khác nhau, chủ yếu có ba trường phái lớn là: Risenka, Hyosenka và Bushakoro Senka. Mỗi nhà đều theo chế độ gia truyền - tức là con thường kế nghiệp bố làm người chủ trì trà đạo của gia đình đó.

Chỉ một ly trà xanh nho nhỏ nhưng với người Nhật nó lại như một ốc đảo trong tâm hồn. Họ cho rằng thông qua trà đạo có thể phát hiện được giá trị tinh thần cần có của bản thân. Có người dùng 4 chữ "**hòa, kính, thanh, tịnh**" để khái quát tinh thần cơ bản của trà đạo. "Hòa" là hòa bình; "kính" là tôn trọng người trên, yêu thương bè bạn, con cháu; "thanh" tức là thanh tịnh, thanh khiết; còn "tịnh" là giới hạn mỹ học cao nhất của trà đạo: an nhàn. Trà đạo ngày nay càng phổ biến hơn ở Nhật Bản, rất nhiều cô gái trẻ dồn tâm sức học tập trà đạo, tu nhân dưỡng tính để cuộc sống gia đình cũng như cuộc sống tinh thần phong phú và đẹp đẽ hơn."



**XI. Trà Phong Việt Nam:** Trà phong là nói gọn phong cách uống Trà của người Việt Nam ta, gồm có pha trà, uống trà. Những người sành uống Trà thường tự xưng mình là "Trà nô", một hạng người nô lệ vì Trà ngon, cũng là cách nói khiêm nhường tự xưng mình là người sành sỏi uống Trà.

### - Pha trà

Đã có trà ngon hảo hạng, bộ đồ trà hạng nhất mà không biết cách pha trà thì cũng phí uổng bình trà. Muốn pha trà ngon phải cần một thời gian là 7 phút, nước phải tốt và lửa phải đúng.



sớm.

Trà sư Lục Vũ, tác giả **Trà kinh**, gọi lửa là "**trà sư**" nước là "**trà hữu**". Trà muốn pha thật ngon thì phải đúng lửa, đúng nước. Như cậu học trò muốn nên người phải có thầy giỏi bạn tốt vậy. Vua Tống Huy Tông ( 1100-1127 ) trong sách Đại Quan Trà luận phân loại nước dùng để pha trà như sau "**Sơn thủy thượng, giang thủy trung, tỉnh thủy hạ**" nghĩa là nước pha Trà tốt nhất là nước suối, kế đến là nước sông sau cùng là nước giếng. Nhưng ở Việt Nam thì thường dùng nước giếng hoặc nước mưa chỉ ngoại trừ Nguyễn Tuân thì tốt đỉnh không ai bằng, ông dùng nước sương đọng trên lá sen buổi

Đun nước sôi cũng là một yếu tố quan trọng để có bình trà ngon. Ấm nước đặt trên lò than đượm. Nước vừa sôi bùng mắt cua là được. Nước sôi già quá sẽ làm cho Trà nồng kém ngon. Trước khi pha Trà, bình chén phải sạch sẽ và trụng nước sôi (nên nhớ một điều không bao giờ rửa bình trà bằng xà-phòng, đó là việc tối kỵ), rồi cho trà vào bình, lượng trà nhiều ít tùy người uống. Thông thường các cụ dùng một cái muỗng bằng gỗ để lường Trà gọi là "**ngọc diệp hồi cung**". Sau đó rót nước vào ấm từ một độ cao, để cho Trà khuấy lên và làm tan bụi bậm gọi là "**cao sơn trường thủy**". Xong rồi chắt ngay nước ấy ra loại bỏ những cặn cào. Tiếp theo hạ thấp ấm, châm nước vào bình Trà đợt hai, hơi tràn ra một tí cho bọt bèo giạt ra hết gọi là "**hạ sơn nhập thủy**". Sau đó dội một đợt nước sôi già lên nắp bình và bộ chén nhằm giữ nhiệt độ bình trà luôn cao nhất. Giữ bình trà trong vòng 2 phút để ra trà. Nước trà thứ hai này mới đúng tiêu chuẩn thơm tho tuyệt diệu của bình trà.

Khi dùng, rót nước Trà ra chén cũng phải theo quy tắc. Để các chén gần sát nhau, lượt đầu rót nửa chén, sau đó rót ngược lại để cho các chén trà đều nhau không chén nào đậm không chén nào nhạt. Vì "**rượu trên be, chè dưới ấm**". Thông thường chuyên Trà ra chén Tổng trước rồi sau đó mới chia đều ra chén Quân. Ngày nay cách này ít dùng vì mất thì giờ và làm cho trà mau nguội.

Khi rót Trà ra chén không nên đưa bình lên cao quá, tiếng nước trà chảy ton ton làm nước văng tung toé, mau nguội và thiếu lịch sự.

### - Nghệ thuật uống trà

Uống trà không những bằng miệng, bằng mũi, bằng mắt, bằng tai, bằng lưỡi mà còn uống bằng cả tâm hồn nữa. Tay trái nâng chén trà, ngón giữa đỡ lấy đáy chén, ngón trỏ và ngón cái giữ lấy miệng chén gọi là "**tam long giá ngọc**", đưa cao chén trà ngang mũi, là "**du sơn lâm thủy**", tay phải che ngoài tay trái để giữ làn hơi bay vào mũi, khỏi phải hít hà thô lậu, vừa che được miệng khi uống. Thật là tận hưởng hương vị của chén trà. Ngậm nước đầu tiên chậm rãi nuốt khẽ cho hương trà thoát ra đàng mũi và đồng thời còn đọng lại hơi chan chát ở lưỡi, ngòn ngọt ở cổ họng rồi thấm thía tận tâm can. Nuốt nước bọt tiếp lần một, lần hai, rồi lần ba sẽ cảm nhận được hương vị của Trà ngon.

Ngồi uống Trà một mình thì gọi là **độc ẩm**, hai người thì gọi là **đối ẩm**, ba người trở lên thì gọi là **quần ẩm**. Thông thường uống trà ngồi với nhau là những người đồng tâm, hợp ý cho nên quần ẩm nhiều nhất là ba người.

Sao người ta không pha một bình trà lớn, không uống bằng chén lớn, mà lại dùng bình nhỏ, chén nhỏ ? Nếu uống Trà với chén lớn gọi là "ngưu ẩm", tức là uống như trâu ồng nước, nghĩa là uống lấy no, uống cho đã khát, chứ không phải uống để thưởng thức Trà. Thưởng thức Trà, người ta chỉ uống một hớp nhỏ, vừa đủ nóng trong miệng (còn nếu hớp một hớp to trong cái chén ăn cơm sẽ bị phồng miệng ngay vì nước Trà nóng), nuốt từ từ vào, người ta cảm nhận nước từ từ thấm vào và chậm chậm một lát sau sẽ có hương vị của Trà trong cổ họng của người uống, nếu vừa mới hớp một hớp Trà, Trà chưa kịp thấm giọng lại hớp tiếp một hớp khác, cứ như vậy, người uống sẽ không cảm nhận được hương vị của Trà. Và nếu pha một bình Trà lớn, trong khi uống một hớp nhỏ chờ thưởng thức hương vị Trà của hớp ấy, uống và thưởng thức được hương vị chén Trà thứ hai thì Bình trà sẽ nguội đi, uống không còn ngon nữa, chính vì vậy người ta phải dùng bình nhỏ, bình độc ẩm, đối ẩm, quần ẩm, cái chính của nó là hớp Trà nào cũng đủ nóng tỏa hương vị thơm ngon của nó.

### - Những Trường hợp không nên uống nước Trà đậm

Chúng ta biết rằng Trà có công hiệu làm cho người uống có tinh thần phấn chấn, tiêu trừ nhọc mệt, khử bệnh và làm cho thân thể khỏe mạnh. Nhưng Trà có tác dụng phụ, cho nên đừng uống Trà đậm trong những trường hợp sau đây:

- **Bị bệnh quán tâm**, trong Trà có chất Cà-phê toan, chất này có tác dụng làm tăng cường sự hưng phấn, khi uống nước Trà đậm làm tim đập nhanh, khiến làm cho bệnh nặng hơn.

- **Tỳ vị hư nhược**, Trà sẽ kích thích đường ruột, khiến tỳ vị không được thư giãn, nghỉ ngơi, nên làm chgo Tỳ vị yếu thêm.

- **Khi bụng đói**, Trà đậm sẽ cưỡng chế việc tiết dịch vị, làm cho bụng khó chịu, khiến cho đường tiêu hóa sau này sẽ bị trở ngại, có thể bị những triệu chứng như: đau đầu, hoa mắt, tim đập mạnh, có hại cho sức khỏe.

- **Thần kinh suy nhược**, Trà đậm sẽ làm mất ngủ, như thế làm cho thần kinh suy nhược thêm.

- **Phụ nữ có thai** không nên uống Trà đậm vì trong Trà có lượng Cà-phê giảm chất kiềm, thai nhi sẽ hấp thụ, như vậy không có lợi cho sự phát dục của thai nhi.

- **Trẻ em** không nên uống nước Trà đậm vì có hàm lượng phân và sắt có trong thức ăn, phát sinh tác dụng, ảnh hưởng đến sự hấp thụ, dẫn đến tình trạng thiếu máu.

## Hội trà

Ngoài các lối uống trà đơn giản đến cầu kỳ trong các gia đình Việt Nam, các cụ ngày xưa còn có những hình thức hội trà. Đó là uống trà thường xuân, uống trà thường hoa, uống trà ngũ hương. Hội trà là tụ họp những người bạn sành điệu cùng chung vui trong các dịp đặc biệt hoặc có hộp trà ngon, hay có một chậu hoa quý hiếm trở, hay trong nhà có giò chạp.

Thường trà đầu xuân là thói quen của các cụ phong lưu, khá giả. Trước Tết các cụ tự đi chọn mua các cành mai, đào, thủy tiên hay các chậu hoa lan, hoa cúc ở tận các nhà vườn, và chuẩn bị đầy đủ các thứ cần thiết nhất là một lọ Trà hảo hạng. Tối giao thừa pha một bình Trà, trước cúng gia tiên, sau ngồi thưởng thức Trà ngon, để tâm lắng đọng nghĩ tới công ơn dưỡng dục mẹ cha, kiểm điểm lại thành quả một năm sự nghiệp đã làm thành công và thất bại, vạch ra một tiền trình cho năm mới sự nghiệp và hạnh phúc gia đình. Sáng mồng một, pha một bình trà và ngồi chỗ thích hợp nhất, thường là giữa nhà. Các cụ ngồi tĩnh tâm, ngắm nhìn những đoá hoa nở rộ, thưởng trà. Khoảng 8 giờ sáng, cả đại gia đình sum họp quanh bàn trà chúc thọ các cụ và nghe những lời dạy dỗ của các cụ. Trẻ con thì chờ lì-xì.

Uống trà thường hoa quý như hoa Quỳnh, hoa Trà cũng là cái thú của nhiều người. Khi nhà cụ nào có một chậu hoa trở, cụ chuẩn bị và mời các bạn già sành điệu tới ngắm hoa, luận bàn thể sự, hay dặn dò con cháu.

- **Hội trà ngũ hương** chỉ giới hạn có năm người thôi. Trên khay trà có năm lỗ trứng sâu, dưới các lỗ trứng đó để năm loại hoa đang độ ngát hương: Sen, Ngâu, Lài, Sói, Cúc. Úp chén trà che kín các hoa lại rồi mang khay để trên nồi nước sôi cho hương hoa bắt đầu xông lên bám vào lòng chén.. Pha bình trà cho thật ngon rót đều vào từng chén, mỗi người tham dự sau khi uống trà phải đoán hương trà mình đã uống và nhận xét. Sau mỗi tuần trà lại hoán vị các chén trà để mọi người đều thưởng thức được hết tinh túy của năm loại hoa.

Ngày nay số trà nô càng ngày càng thưa dần theo vận tốc của nền văn minh cơ khí, con người phải chạy theo cái ăn, cái mặc để kiếm sống còn đâu thời giờ để cho các cụ thơ thần lãng mạn bơi thuyền trong trăng để múc ánh trăng vàng.

Phạm Đình Hổ (1768-1839 ) trong **Vũ Trung Tuỳ Bút** viết về cách uống Trà thời bấy giờ như sau : *“Ta sinh trường đương lúc thịnh thời Cảnh Hưng, trong nước vô sự, các nhà quý-tộc, các bậc công hầu, các con em nhà quý phái đều đua chuộng xa-xỉ có khi mua một bộ ấm chén phí tổn đến vài mươi lạng bạc. Kẻ thì ưa thanh cao, người thì thích hậu vị, kén hiệu trở tên, mua cho được trà ngon, bày khay chén ra ném thử. Thậm chí có kẻ đặt tiền mua sẵn cho được hiệu chữ Chính Sơn, gửi tàu buôn đặt cho kiếu ấm chữ mới lạ... Buổi sớm giờ mảo, buổi chiều trăng trong, với bạn làng thơ cũng là chủ khách, mà ung dung pha ấm trà thường thức thì tỉnh được mộng trần, rửa được lòng tục... Lò, siêu, ấm, chén lại chế ra nhiều kiếu thích dụng... hỏa lò từ Tô Châu, than tàu đem sang bên ta bán.”*

Và sau hết, xin mời đọc trích đoạn bài Chén Trà Trong Sương Sớm của Nguyễn Tuân trong **Vang Bóng Một Thời** để thấy rõ các cụ xưa uống Trà:

“... Gió bắc thổi qua những kẽ cánh cửa bức bàn đã gửi vào nơi yên lặng này mười lăm tiếng gà không hẳn nhục được với tôi tâm. Từ ngoài phía ngõ râm bụi lượn sát nhà gạch, dội vào những tiếng bước chân người n ặng nặng nhẹ nhẹ. Cuộc đời hồi tỉnh lại dần dần.

Cụ Ấm phẩy quạt nan phành phạch theo một nhịp nhanh chóng trước cửa hỏa lò. Hòn than tàu lép bép nổ, nghe rất vui tai. Và làm vui cho cả mắt nữa, những tàn lửa không có trật tự, không bị bó buộc kia còn vẽ lên một khoảng không những nét lửa ngang dọc, ngoằn ngoèo. Những lúc có cháu nhỏ ngồi với mình, cụ Ấm thường hỏi xem chúng xem pháo hoa cải như thế có thích không.

Những hòn than tàu cháy đều, màu đỏ ửng, có những tia lửa xanh lè vờn quanh. Không khí mỗi lúc giao động càng nâng cao thêm những lưỡi ngọn lửa xanh nhấp nhô. Hòn lửa rất ngon lành, trở nên một khối đỏ tươi và trong suốt như thỏi vàng thổi chảy.

Thỉnh thoảng, từ hòn than tự tiêu diệt buộc ra một tiếng khô, rất khế và rất gọn. Thế rồi hòn than sống hết một đời khoáng chất. Bấy giờ hòn than chỉ còn là một điểm lửa ấm áp trong một cái vỏ tro tàn dày và trắng xốp. Cụ Ấm vuốt lại hai mái tóc trắng, cầm thanh đóm dài đảo lộn tàn than trong hỏa lò, thăm hỏi cái hấp hối của lũ vô

tri vô giác. Cụ Ấm bỏ thêm một vài hòn than hoa nữa vào hỏa lò. Than hoa không nổ lép bép như than tàu; nhưng từ ruột ấm đồng nung nấu đã lâu, có tiếng thở dài của khối nước sắp biến thể. Nước đã lên tiếng để nhắc người ta nghĩ đến nó.

Cụ Ấm cũng thở đánh phù một cái, như khi người ta được gặp lại bạn cố nhân sau nhiều giây phút mong chờ. Cụ khẽ nâng vuông vải tây điều phủ trên khay trà gỗ khắc có chân quỳ. Nhẹ nhàng, khoan thai, cụ Ấm nhắc cả đĩa dầm chén tổng chén quân ra khỏi lòng khay. Đến lúc dờ tới cái ấm con chuyên trà thì cụ kênh càng hơn. Cụ ngắm nghía mãi chiếc ấm màu đỏ da chu, bóng không một chút gợn. Dáng ấm làm theo hình quả sung và khi luyện đất cho vào lò lửa, người thợ Tàu lấy dáng cho ấm kia đã là một người thợ có hoa tay. Cụ Ấm thử mãi da lòng tay mình vào mình cái ấm độc ấm, hình như cố tìm tòi một chút gợn trên đất nung để được sung sướng thêm hơn nữa sau khi nhận thấy cái ấm độc ấm kia là nhẵn nhụi quá.

Nước sôi già lắm rồi. Nhưng thói quen vẫn bắt cụ Ấm rót thử một chút nước xuống đất xem có thực là sôi không. Mở đầu cho công việc vụn vặt trong mỗi ngày tàn còn lại, ông già sợ nhất cái ấm trà tầu pha hồng lúc sớm mai. Từ trên bề cao cổ sập, dòng nước sôi trút mạnh xuống nền đất trị, tiếng kêu lộp bộp.

Trên chiếc hỏa lò để không, cụ đã đặt thêm một ấm đồng cò bay khác. Những người uống trà dùng cách thức như cụ Ấm bao giờ cũng có ít ra là hai ấm đồng đun nước. Ấm nước sôi nhắc ra khỏi lò than là đã có chiếc ấm thứ hai đặt lên đấy rồi. Và hai ấm đồng đó cứ được mãi mãi thay phiên nhau đặt lên lò than đỏ rực. Bữa nước trà cứ kéo dài không hết hồi, người ta luôn tay có một thứ nước sôi đủ độ nóng để pha một ấm trà ngon. Nhưng có mấy khi cụ Ấm uống trà tàu nhiều đến thế. Riêng về phần cụ, chỉ hai chén con là đủ rồi. Nhưng hai chén đó đã được cụ săn sóc đến nhiều quá.

Chưa bao giờ ông già này dám cầu thả trong cái thú chơi thanh đạm. Pha cho mình cũng như pha trà mời khách, cụ Ấm đã để vào đấy nhiều công phu. Những công phu đó đã trở nên lễ nghi. Trong ấm trà pha ngon, người ta nhận thấy có một mùi thơ và một vị triết lý.

Cụ Ấm sau mỗi lần nhớ gặp phải ông khách tạp, uống trà rất tục, cụ thường nói với vài bạn nhà nho:  
- Có lẽ tôi phải mua ít chén có đĩa ở hiệu Tây, để mỗi khi có mấy thày làm việc bên Bảo Hộ tới thì đem ra mà chế nước pha sẵn trong bình tích. Các cụ cứ suy cái lẽ một bộ đồ trà chỉ có đến bốn chén quân thì các cụ đủ biết cái thú uống trà tàu không có thể ồn ào được. Lối giao du của cố nhân đạm bạc chứ không huyên náo như bây giờ. Chỉ có người tao nhã, cùng một thanh khí, mới có thể cùng nhau ngồi bên một ấm trà. Những lúc ấy, chủ nhân phải tự tay mình chế nước, nhất nhất cái gì cũng làm lấy cả, không dám nhờ đến người khác, sợ làm thế thì mất hết cả thành kính. Tôi còn nhớ hồi nhỏ, còn là học trò quan Đốc, tôi đã được cái vinh dự sớm dậy, sớm nào cũng như sớm nào, đứng hầu trà cụ Đốc, trước khi cụ giảng bài và chăm cho anh em tập quyền. Nhiều người đã ghen tị với tôi và kêu ca với cụ Đốc xin để cất lượt học trò hầu trà, cho anh em ai nấy đều được chút vinh dự gần gũi thầy và sớm chiều được gần cái đạo của thầy. Quan Đốc mỉm cười: "Thầy già ơn các anh. Thầy nói thì các anh đừng giận: các anh không pha trà cho hợp ý thầy được đâu. Để thời giờ ấy mà học. Anh Đam - (trước kia tôi là Đờm, sau sợ phạm húy nên cụ Đốc mới đổi tên đi cho) - anh Đam pha trà khéo thì thầy để cho giữ việc hầu thầy, chứ có phải thầy yêu anh Đam hơn hay là ghét các anh đâu". Bây giờ mỗi buổi trà sớm, ngồi uống một mình, tôi cứ nhớ cái tiếng ngâm của quan Đốc. Sớm nào vậy, cụ cũng ngâm một vài bài thơ. Giọng thật ấm, thật trong. Cụ hay ngâm mấy câu này:

*Bán dạ tam bôi tửu.*

*Bình minh số chén trà.*

*Mỗi nhật cứ như thử.*

*Lương y bất đảo gia.*

Một buổi sớm, thấy rõ lòng thầy là vui vẻ, tôi đã mạn phép đọc để cụ Đốc chữa cho bài diễn nôm:

*Mai sớm một tuần trà.*

*Canh khuya dầm chén rượu.*

*Mỗi ngày mỗi được thế,*

*Thầy thuốc xa nhà ta.*

Cụ Đốc tạm cho là được.

Sớm nay, cụ Ấm cũng ngâm thơ. Cụ tin rằng ngâm thơ lúc yên lặng, lúc mới tỉnh giấc là một cách vận động thần khí kỳ diệu nhất của một người sống bằng cuộc đời tâm tưởng bên trong. Mỗi buổi sớm ngâm như thế là

đủ tiết hết ra ngoài những cái nặng nề trong thân thể và để đón lấy khí lành đầu tiên của trời đất. Âu cũng là một quan niệm về vệ sinh của thời cũ. Và người xưa uống trà là để giữ mình cho lành mạnh. Thường hay vấn mình để sửa mình, cụ Ấm thường nghĩ đến câu nghìn xưa của thầy Tăng Tử: "Ngô nhật tam tỉnh ngô thân", vào những giờ uống trà này.

Trong nhà cụ Ấm, người ta đã ồn ào thức dậy. Cụ Ấm cũng bắt đầu ho. Chừng như hồi nãy, cụ đã tự nén hơi thở không dám ho, sợ làm đục mắt cái phút bình lặng huyền bí của lúc đêm và ngày giao nhau. Người con trưởng rón rén lại hỏi thăm sức khỏe của cha và mon men ngồi ghé vào thành chiếc sập cũ. Chàng đỡ lấy quạt, nhắc hỏa lò ra một chỗ rộng, quạt mạnh cho hết tàn than.

- Thầy uống xong rồi. Con uống thì pha mà uống. Trà còn đơm hương lắm.

Câu nói này là thừa. Vì sớm nào hai cha con ông Ấm chẳng dậy sớm để uống trà, cha bao giờ cũng uống trước hai chén và người con cả uống sau nhiều lắm đến ba chén là cùng. Sớm nay, cũng như lúc thỉnh thoảng của mọi ngày, cụ Ấm lại bắt người trưởng nam giờ tập Cổ Văn ra bình lại cả bài "Trà Ca" của Lưu Đồng. Giọng bình văn tốt quá. Điều cổ phong trúc trúc thế mà con cụ Ấm lại còn ngâm gỏi hạc bắt đoạn cuối một câu trên xuống luôn đầu câu dưới, hơi ngâm trong và dài. Trông hai tra con uống nước mà y như là một đôi thầy trò vào một giờ học ôn buổi sớm mai. Chuyện vẫn mãi về trà tàu, ông cụ Ấm lại mang luôn cả tập "*Vũ Trung Tuy Bút*", giảng những đoạn công phu của Quốc Tử Giám Tế tửu Phạm Đình Hồ chiêm nghiệm và xưng tụng về trà tàu. Rồi cụ Ấm liền than tiếc đến cái mùa thu đã đi mất rồi, để sen hồ rách hết tàn rũ hết lá. "Cả ạ, thầy cho nước pha trà không gì thơm lành bằng cái thứ nước đọng trong lá sen. Mỗi lá chỉ có ít thôi. Phải gạn vét ở nhiều lá mới đủ uống một ấm. Hồi thầy còn ít tuổi, mỗi lúc được quan Đốc truyền cho đi thuyền thúng vớt những giọt thủy ngân ấy ở lá sen mặt đầm, thầy cho là kỳ thú nhất trong đời một người học trò được thầy học yêu tin."

Trong gia đình cụ Ấm, hồi gần đây đã lập lại cái phong tục uống trà. Có một hồi bàn bách quá, cụ Ấm đã cất hẳn bộ đồ trà vào tủ, tưởng không bao giờ được bày nó ra hằng ngày nữa. Nhưng trời kể cũng còn hậu đãi người hàn nho, thế nào năm nay nhà cụ Ấm lại được mùa cả hai vụ.

- Này Cả, con lên tỉnh mua trữ lấy ít trà Lý Tú Uyên. Năm nay ta ướp thêm vào vài chục chai để dành. Thủy tiên nhà, năm nay gọt những một lớp đáy. Thầy mua chung với cụ Kép xóm dưới! Độ mai kia thì rộ hoa tách hết màng. Củ nào hoa kếp thì đem ủ trà.

- Thừa thầy, con tưởng trà cứ để nguyên hương của nó mà uống. Con thấy ông ngoại nhà không bao giờ cho ướp trà mới, bất cứ là với hoa thơm nào. Ông ngoại con bảo chỉ nên ướp, là lúc trà đã đi hương hoặc gần phát du.

Trời rạng dần. Một chút nắng đào lóng lánh trong cái đám cây một chiếc lại một chiếc, đang rụng lá năm cũ.

## **XII. Kết luận:**

Uống Trà chẳng những được tôn lên thành đạo, tạo thành nghệ thuật, Trà còn là dưỡng sinh. Một vị hòa thượng dạy chúng đệ tử: "Đạo Phật như một bát nước chè, biết thưởng thức thì ngọt, không biết thì đắng". Uống Trà để giải khát, uống Trà để tiêu khiển thì giờ, thật ra rất phí phạm đời mình. Uống trà để tu dưỡng tánh tình, mới biết rằng người xưa không phải bày vẽ, mà đã nâng uống Trà thành nghệ thuật, thành con đường đạo. Lão Tử đã viết: "Đạo khả đạo phi thường đạo, Danh khả danh phi thường danh, vô danh chi vị đạo". Có phải Thuật uống trà của Việt Nam không có tên gọi là vậy?

Louisville, 28-01-2007  
04-02-2007

Tài liệu sử dụng viết bài này gồm có:

- Gs Nguyễn Kỳ Hưng *Thuật Uống Trà Và Dưỡng Sinh*, <http://www.khoahoc.net>
- Vĩnh Trường *Trà Phong* <http://www.dactrung.net>
- Tu Viện Lộc Uyển *Thiền Trà*, <http://www.tuvienlocuyen.org>
- *Trà Đạo Nhật Bản* <http://www.vnexpress.net>
- Mục Đồng *Thiên Lợi Hưu & Trà Đạo* <http://www.ninh-hoa.com>
- Nhật Nam *Dấm Bàn Quân Tổng* <http://www.hanoimoi.com.vn>
- Nguyễn Tuân *Vang bóng một thời*, NXB Văn Học, Việt Nam, 1988
- Hải Lăng *Trà Sức Khỏe Dưỡng Sinh* NXB Trẻ, Việt Nam, 2005

- Anthony Man-Tu Lee *The Japanese Tea Ceremony*, The Ivy Press Limited, 1999