

TRÀ ĐẠO

Phó Cối

Quyển Trà Đạo của Okakura Kakuzo được tạm phân tách ra nhiều mục nhỏ để tiện theo dõi. Gồm có Lịch Sử về Trà, Môn Phái Trà, Trà Thất và sau đó là vài nhận xét. Phần trích thuật báo chí gồm Các Công Dụng Của Trà; Những Điều Cần Biết Khi Uống Trà và sau đó cũng có vài nhận xét về việc uống trà.

Bài này được trích trong Tập San số 4 Hoài Bão Quê Hương phát hành trong tháng 3 năm 2000.

Lịch Sử Về Trà

Nghe nói người ta tìm thấy tại Âu Châu bản văn đầu tiên viết về trà, ở trong truyện của một du khách người Á Rập kể lại rằng sau năm 879 mấy nguồn lợi chính của Quảng Đông là thuế đánh vào muối và trà. Marco Polo có ghi chép một vị Hộ Bộ đại thần Trung Hoa năm 1285 bị cất chức vì đã chuyên quyền tự ý tăng thuế trà lên. Vào cuối thế kỷ 16, người Hòa Lan truyền cái tin ở Đông Phương có một món làm bằng thứ lá cây uống rất ngon. Trà được nước Pháp biết đến năm 1636, và lọt vào nước Nga năm 1638. Năm 1650, nước Anh hoan nghênh và ca ngợi là "Một món đồ uống ngon tuyệt, tất cả các y sĩ đều tán thành món đồ uống mà người Trung Hoa gọi là "trà"., Pháp gọi là "Tê", Anh gọi là "Ti". Tập quán uống trà bành trướng mau lẹ. Trong nửa đầu thế kỷ 18, những quán cà-phê ở Luân Đôn đã biến thành những Phòng Trà, nơi hẹn của những bậc anh tài như Addison và Steele... Trà cũng dự một phần trong lịch sử hiện đại. Thuộc địa Mỹ cam chịu áp chế cho đến khi sức nhẫn nhục của con người phải nổi dậy trước những khoản thuế quá nặng đánh vào trà. Nền độc lập của Mỹ Bắt đầu từ ngày người ta quẳng những thùng trà xuống hải cảng Boston.

Môn Phái Trà

Trà, cũng như nghệ thuật, có những thời đại và môn phái của nó. Sự phát triển của trà có thể chia làm ba giai đoạn: Trà nấu (đàn trà), trà khuấy (mạt trà) và trà ngâm (diệp trà hoặc tiễn trà). Hiện tại, chúng ta thuộc về môn phái thứ ba. Đoàn trà tức là trà bánh mà người ta đem nấu lên. Mạt trà là trà vụn người ta đem khuấy lên. Diệp trà là trà lá người ta đem ngâm trong nước sôi. Cây trà, nguyên thổ sản miền Hoa Nam, đã được các nhà thực vật học và dược học biết đến từ những thời đại rất xa xưa. Các văn gia cổ điển gọi nó bằng những tên khác nhau: Đồ (Tou), Thiết (Tach) Thuần (chung), Giả ((kha) và Minh (Ming). Các môn đồ Đạo Gia coi trà là một vị trọng yếu trong môn thuốc trường sinh bất lão; còn các tăng đồ Phật Giáo thường dùng trà để chống lại cơn buồn ngủ trong những giờ ngồi trầm tư mặc tưởng dài đằng đẳng. Vào thế kỷ thứ tư và năm, trà đã thành món đồ uống ưa thích của dân chúng ở thung lũng Dương Tử Giang. Chính thời gian này mới nảy ra tiếng biểu ý văn tự "Trà", là tiếng nói chệch của tiếng "Đồ" cổ điển. Hồi đó, vua thường lấy trà quý, loại thượng hảo hạng chế biến ra để thưởng cho các công thần. Tuy nhiên, phương pháp uống trà hãy còn cổ lỗ hết sức. Người ta lấy lá trà đem hấp lên, bỏ vào cối giã, làm thành bánh rồi đem nấu với gạo, gừng muối, vỏ cam, hương liệu, đôi khi có hành nữa. Tập quán này còn thịnh hành trong dân xứ Tây Tạng và các bộ tộc Mông Cổ. Lục Vũ (Luwuh), khoảng giữa thế kỷ thứ 8, là đệ nhất sử đồ của trà. Trong tác phẩm danh tiếng của ông "Trà Kinh", ông đã định pháp hóa về trà. Ông được thờ như vị thần giám hộ của các nhà buôn trà Trung Hoa. "Trà Kinh" gồm ba cuốn và 10 chương. Chương tư dành để liệt kê và miêu tả 24 thứ trà khí, và cũng từ đó ta thấy ảnh hưởng của trà đối với nghề làm đồ gốm Trung Hoa. Trong nghề đồ gốm, người ta đã biết, khởi thủy với ý định tái tạo màu sắc tuyệt vời của ngọc thạch. Kết quả, dưới đời Đường, ở phương Nam, người ta chế được nước men xanh (Thanh Từ) và ở phương Bắc, nước men trắng (Bạch Từ). Lục Vũ cho màu xanh là màu lý tưởng của chén đựng trà, vì nó tăng thêm màu lục cho nước trà, còn màu trắng thì làm cho nước trà có vẻ hồng hồng kém ngon. Đó là vì ông dùng trà bánh. Về sau, khi các tay trà tượng đời Tống dùng trà vụn, họ ưa những chiếc bát nặng màu thanh mặc, tức xanh đen, và màu hạt, tức nâu sẫm. Người đời Minh uống trà ngâm lại thích dùng những chiếc nhẹ men trắng.

Bộ Trà Kinh xuất hiện đã gây một kích động lớn thời bấy giờ. Lục Vũ được Đại Tôn Hoàng Đế(763-779) sủng ái, và danh tiếng của ông đã lôi cuốn cho ông rất nhiều môn đệ. Đến đời Tống, mặt trà thịnh hành và dựng nên đệ nhị phái trà. Người ta bỏ lá trà vào cối đá, xây thành bột rồi đem khuấy trong nước sôi bằng một chiếc "Trà Tiễn" vót rất khéo bằng tre tốt, một đầu chẻ tách ra thành nhiều mảnh. Trong Phật giáo đồ, phái Thiền phương Bắc đã đặt thành một nghi thức đầy đủ về trà. Các tăng lữ tập hợp nhau trước tượng Đức Bồ Đề Đạt Ma và chung nhau uống trà trong một chiếc bát với tất cả nghi thức thâm trọng của một thánh lễ. Đối với người Trung Hoa ngày nay, trà là một món đồ uống ngon, nhưng không là một lý tưởng. Những nỗi thống khổ triền miên của đất nước đã làm cho họ mất cả hứng thú của lễ sống. Lá trà của họ thường làm cho người ta kinh ngạc vì hương của nó thơm như hoa, nhưng cái thi vị của nghi thức Phẩm Minh Hội dưới đời Đường, đời Tống không còn thấy trong chén trà của họ nữa.

Tại Nhật, năm 801, nhà sư Tōji Chūmon (Saichō) đem về một ít hạt giống trồng ở Duệ Sơn. Nghe nói trong thế kỷ sau, có nhiều vườn trà được khai thác và giới quý tộc cùng tầng lớp rất hoan hỉ với món đồ uống này. Trà đời Tống đến Nhật Bản vào năm 1191, khi Vinh Tây Thiền Sư (Yōmeizanji) đi nghiên cứu về phái thiền ở Nam Hoa về. Vào thế kỷ thứ 15, dưới quyền Mạc Phủ Tướng Quân Túc Lợi Nghĩa Chính (Shōgun, Ashikaga-Yoshinasa), nghi lễ Trà thưng được đặt ra và biến thành một tổ chức độc lập và hoàn toàn có tính cách thế tục. Từ đó, trà đạo được thiết lập hẳn hoi ở Nhật Bản. Nó là một tôn giáo của thuật sống. Món đồ uống này đã thành một cơ sở tôn thờ sự tinh khiết và thanh cao, một nghi thức thiêng liêng mà chủ nhân với tân khách nhân dịp đó cùng tiếp tay nhau để tạo nên cái hạnh phúc tối cao trên cõi đời này. Trà đạo là biến thể của Đạo giáo.

Trà Thất

Trà Thất (Sukiya) không đòi hỏi gì hơn là một chiếc nhà nhỏ nơi thôn dã-một chiếc lều tranh-như thường gọi. Nguyên lai biểu ý văn tự của danh từ "Sukiya" là "Thị Hiếu Cư Trú". Về sau, các tay "trà tượng"(cũng gọi là trà nhân) theo quan niệm riêng của họ về trà thất thay thế bằng nhiều chữ Hán khác, khiến cho danh từ Sukiya có thể có nghĩa như "Hư Không Trú Cư" hay "Phi Tương Xứng Cư Trú". Nó là trú cư của hư không, vì nó không có đồ trang trí, trừ những vật có thể bày ra để thỏa mãn một vài nhu cầu lâm thời về phương diện thẩm mỹ mà thôi. Nó là trú cư của phi tương xứng, vì nó tôn thờ sự bất hoàn toàn, cố tình bày ra một sự vật gì còn dang dở để tùy cho trí tưởng tượng hoàn thành.

Thoạt kỳ thủy, trà thất chỉ là một phần của chiếc phòng khách thông thường, ngăn ra bằng những tấm bình phong. Phần ngăn lại gọi là Vi (Kakoi), một cái tên hiện vẫn còn dùng để gọi những trà thất đất tiền ngay trong nhà, chứ không xây cất riêng biệt ra một nơi. Còn Sukiya thì gồm một phòng trà chính dự trữ tiếp đón không quá 5 người. Một phòng thủy ốc (midsuya), phòng để rửa và sắp xếp các bộ đồ trà trước khi bung vào trà thất. Một cái trì hợp (machiai)-hành lang ở cửa vào để khách đợi cho đến khi chủ nhân mời vào trà thất và một lộ địa (roji)-lối đi ở trong vườn nối liền trì hợp với trà thất.

Trông bề ngoài, trà thất không có gì đáng chú ý cả. Nó nhỏ bé hơn cả những nhà Nhật nhỏ bé nhất, ngay cả đến vật liệu dùng xây cất cũng cố ý làm ra vẻ thanh bần. Những bộ phận nhỏ nhất còn được làm kỹ lưỡng, tỉ mỉ có lẽ hơn cả chũng đèn đài cung điện. Một trà thất tốt, mắc tiền hơn một nhà ở thường, vì sự chọn lựa vật liệu cũng như thợ thuyền cần phải hết sức cẩn thận và tinh xác. Vì thế, thợ mộc làm cho các trà tượng hợp thành một giai cấp riêng biệt hết sức danh giá.

Tất cả trà tượng đều là những nhà tu Thiền Tông và cố đem truyền tinh thần Thiền Tông vào những vật hiện hữu ở đời. Vì thế, cũng như tất cả các đồ dùng cần thiết cho trà trang đều phản ảnh rất nhiều giáo lý của Thiền. Kích thước chính thống của trà thất là bốn chiếc chiếu rưỡi. Còn cái lộ địa (roji) lối đi trong vườn từ hành lang trì hợp (machiai) tới trà thất, có ý nghĩa là giai đoạn minh tưởng, là đường đi đến chỗ tự giác. Lộ địa dùng để cắt đứt hết liên lạc với thế giới bên ngoài, và để gây cho khách một cảm giác lâng lâng thư thái, sẵn sàng đón nhận những thú vui hoàn toàn của duy mỹ chủ nghĩa đang đợi khách ở trong trà thất. Sau khi tâm hồn đã được chuẩn bị như vậy, khách lặng lẽ tiến gần đến nơi tôn nghiêm, và nếu là một võ sĩ, khách sẽ tháo kiếm gác trên cái giá trước mái nhà. Rồi khách sẽ cúi thấp người xuống chui vào phòng, qua một cửa không cao quá ba bộ. Động tác này chủ ý nhắc đến tính khiêm nhường. Trong khi đứng đợi ở trì hợp (machiai), khách đã thỏa thuận vấn đề phân ngôi thứ, rồi từng người tiến vào chỗ ngồi

của mình. Trong phòng hoàn toàn yên lặng ngoại trừ tiếng nước sôi reo trong ấm sắt. Ấm sắt ca rất hay, vì người ta đã xếp những mảnh sắt nhỏ ở đáy để phát ra những âm thanh đặc biệt nghe như tiếng vang của một thác nước bị mây phủ bí ẩn, tiếng những làn sóng biển xa xa hay tiếng thông reo vì vu từ một ngọn đồi khuất nẻo...

Vài Nhận Xét

Đọc suốt gần trăm trang Trà Đạo của Okakura Kakuzo, Phó Cối tôi không thấy ông ta nói gì về "Đạo" của trà cả. Ông ta chỉ góp nhặt linh tinh những ý nghĩa, vài câu chuyện ngụ ngôn của Phật Giáo, Lão Giáo, ...rồi gán ghép cho là trà đạo..

Tác giả viết trong thời kỳ Nhật xâm lăng Mãn Châu và đánh tan hạm đội Nga ở eo Đồi Mã nên giọng văn kiêu kỳ, mực hạ vô nhân. Người đọc tuy có được chút hiểu biết về lịch sử của trà nhưng để ý tìm xem cái thú vị, cảm khoái khi uống trà thì chẳng thấy đâu! Cho nên khi đọc xong quyển Trà Đạo, bạn chẳng còn nhớ được gì, vì nó không gây ra trong trí chút ấn tượng nào. Uống trà là để tìm sự thanh thản, đơn giản của tâm hồn và cả của việc uống trà nữa. Đừng rắc rối, nhiều sự! Bạn cứ pha một bình trà cho thơm, rót trà vào một cái tách cho sạch rồi bạn thử nhìn qua cửa sổ. Một khung thiên nhiên nho nhỏ với ánh rạng đông, với cảnh vật. Rồi bạn nâng chén trà lên...chừng đó thôi. Bạn sẽ thấy thú vị biết bao, cuộc đời đẹp biết bao!

CÁC CÔNG DỤNG CỦA TRÀ

Uống mỗi ngày ít nhất một ly trà thì nguy cơ bị công tim (heart attack) có thể giảm đến 40%. Đây là kết quả của một nghiên cứu mới nhất, do chuyên gia về tim bác sĩ Micheal Gaziano thuộc Harvard Medical School vừa công bố tại hội nghị y khoa tổ chức tại Luân Đôn vào ngày 8-7-1999. Đây là cuộc nghiên cứu kéo dài một năm trên 340 người, cả nam lẫn nữ. Họ được cho uống trà thường, trà đen, trà xanh hay các loại thảo trà (herbal tea) khác, cuối cùng trà đen (black tea) chứa nhiều chất flavonoid (chất trà) hơn loại trà xanh, trong khi các loại thảo trà không cho biết có chất trà nào không. Flavonoid là những chất dinh dưỡng, giống như chất sinh tố, có tác dụng khiến các tế bào bớt đi hiện tượng vón cục lại. Nó cũng là chất chống ôxy hóa (antioxidant) mạnh nhất, ngăn ngừa các hậu quả xấu của dưỡng khí trong cơ thể con người.

Tuy nhiên, kết quả nghiên cứu chưa khẳng định được việc uống trà tốt cho những người hút thuốc lá, uống rượu, người có lịch sử di truyền bị bệnh tim trong giòng họ hay không? Người ta cũng chưa xác quyết được uống trà có lợi cho việc ăn các thực phẩm béo vào và cho tỷ số chống mập không. Nghĩa là uống trà có tiêu mỡ hay giảm cân không? Hơn nữa, uống trà pha đậm nhạt ra sao cũng chưa nghe nói đến.

Tuy nhiên, bằng nghiên cứu nhận định mạnh mẽ rằng, so với những người từ trước đến nay không hề uống trà thì những ai uống mỗi ngày từ một ly trà trở lên có thể giảm tới 44% hiểm nguy bị công tim. Người ta thử nghiệm trên loài vật và thấy rằng chất Polyphenols trong trà có tác dụng ngăn ngừa ung thư, nhất là ung thư miệng và toàn bộ tiêu hóa. Trà xanh (green tea), là loại trà mộc mạc nên ít đem lợi ích cho sức khỏe. Trà đen (black tea), qua một quá trình ủ và phơi. Trà đen gồm nhiều hóa chất bảo vệ sức khỏe hơn trà xanh. Trà ô long, phẩm chất trung bình, nghĩa là hơn trà xanh nhưng kém trà đen. Hầu hết các loại không chế biến từ trà, mà chỉ có hương vị trà đều không có tác dụng chống ôxy-hóa của ba loại trà kia.

Như vậy, từ xưa, ông bà chúng ta thường bảo "Sáng một bình trà, chiều một chén rượu, lương y không quấy ta". Kinh nghiệm này đến nay khoa học mới xác nhận.

NHỮNG ĐIỀU CẦN BIẾT KHI UỐNG TRÀ

-Không nên uống trà khi đói bụng, trà sẽ nhập vào phế phủ, làm lạnh tì vị. Ông bà ta có câu "Bất ẩm không tâm trà"; Không uống trà khi trong ruột không có gì.

-Không nên uống trà quá nóng. Nước trà quá nóng sẽ kích thích mạnh đến họng, thực quản, dạ dày. Theo một nghiên cứu, uống trà vượt quá 62 độ C, vách dạ dày dễ bị chứng đau bao tử. Nên uống trà dưới 56 độ C.

-Không nên uống trà nguội. Trà nóng làm cho tinh thần sản khoái, tỏ tai, tỏ mắt. Trà nguội có tác dụng phụ như hàn, tụ đờm, không tốt.

-Không uống trà quá đặc. Trà đặc có nhiều cafein và theocin, kích thích khá mạnh, dễ làm đau đầu và mất ngủ.

-Không uống trà pha thời gian quá dài vì chất mỡ, phenon trà, chất thơm có thể tự động ố-x-y-hóa, không những trà biến sắc mà giảm vitamin C, vitamin P, acid amin và số vi sinh vật (vi khuẩn) tăng, ảnh hưởng vệ sinh.

-Không nên uống trà pha nhiều nước. Pha đến 3-4 nước thì không còn chất chè nữa và có thể làm cho những nguyên tố vi lượng có hại trong lá trà tan ra.

-Không uống trà trước lúc ăn cơm vì trà có thể làm giảm dịch vị, có thể giảm chức năng tiêu hóa, thu hút anbumin.

-Không nên uống trà ngay sau khi ăn cơm. Trong trà có chất tannice acide có thể phát sinh đông kết với anbumin và chất sắt trong thức ăn, ảnh hưởng đến sự hấp thụ anbumin và chất sắt.

-Không nên uống trà cách đêm, chất đường và anbumin trong trà có thể trở thành chất nuôi dưỡng tốt cho vi khuẩn và nấm phát triển. Tuy nhiên, trà cách đêm, nếu chưa biến chất, có chất chua, chất flo có thể ngăn chặn xuất huyết ống mao tế như bị viêm xoang, đau lưỡi, ra máu chân răng, xuất huyết dưới da...Mắt thường xuất hiện tia máu hay chảy nước mắt, hằng ngày rửa mắt bằng trà cách đêm sẽ thấy ngay hiệu quả. Mỗi sáng trước khi đánh răng hoặc sau khi ăn sáng, ngâm súc nước trà cách đêm mấy lần, đã sạch miệng còn làm chắc răng.

-Không nên dùng trà uống thuốc. Trong trà có chất tantic, có thể phân giải thành tantic acid khi kết hợp với nhiều loại thuốc làm trở ngại hô hấp và ảnh hưởng đến hiệu quả của thuốc. Tục ngữ có câu "Nước trà giải thuốc " là vậy.

KẾT LUẬN

Người Việt ta, uống trà là một tập quán. Giàu thì có trà đất tiền, có bộ đồ trà rắc rối, chén tổng chén con...sang qua sốt lại nhiều lần mới uống. Dân trung lưu, dân nghèo có cái bình tích với mấy chiếc ly. Nông dân, thợ thuyền phải nấu cả nồi uống mới đã khát. Nhiều nơi, nhất là nông thôn, có người trồng trà trong vườn, mỗi buổi ra hái vào nấu. Chăng hiểu chè và trà khác nhau chỗ nào, nơi thì gọi là trà, nơi thì gọi là chè, nhưng chè xanh là lá chè còn tươi, trà xanh là trà khi sản xuất chỉ ủ chứ không sấy. Tiếng chè còn chỉ một thức ăn nấu đường với đậu, hoặc gạo, hoặc bột, nhưng chỉ nói ăn chè chứ không nói uống.

Tiếng "ăn chè" còn dùng chỉ mấy ông đi lăng nhăng, nó phát xuất từ câu chuyện một ông nhạc sĩ nổi tiếng dẫn một cô ca sĩ cũng nổi tiếng xuống Nhà Bè tù ti sao đó, có người biết được hỏi, ông ta bảo "Đi ăn chè thôi".

Tiếng chè cũng để chỉ nước mía mới ép ra, chưa nấu thành đường. Ở Huế, các nơi tụ tập của người lao động như trước ga Huế, góc đường trước cửa Thượng Tứ, bến đò, chợ...thường có chè xanh. Dân Huế quen uống, đi xứ khác không có, thèm như người thất tình. Ở Nghệ An vùng Đô Lương, Nam Đàn, Thanh Chương có tục luân phiên mời nhau uống nước chè xanh. Hôm nay nhà này, mai một nhà khác. Hàng xóm kéo đến vừa uống chè vừa trò chuyện. Ở đó, mọi tị hiềm xích mích, những khó khăn của cá nhân, xóm giềng được giải quyết trong tình thân ái, giúp đỡ nhau. Nước chè nước trà làm trí óc sản khoái, sáng suốt, khác với rượu khiến người say mất cả lý trí.

Chúng ta, nơi xứ người thích uống trà buổi tối, buổi sáng. Đó là cái thú thanh tao. Có điều lạ là các bà, các cô ít thích uống trà. Có chăng, thấy sẵn bình trà ghé rót một tách uống chơi. Hy vọng sau khi biết được uống trà, nhất là trà đen, chữa được nhiều bệnh về tim mạch, ung thư, các bà sẽ tham gia cùng các ông thưởng thức trà. Đó là thuốc "An tâm" vì tin rằng mình uống trà sẽ khỏi phải lo bệnh hoạn gì cả.

Phó Cối