

*Biên soạn*  
TẾ HÂN - NGỌC HUY  
*Người dịch:*  
ĐẠO LIÊN - HÀ SƠN

# THIỀN TRÀ và ĂN CHAY



NHÀ XUẤT BẢN HÀ NỘI



# THIỀN TRÀ VÀ ĂN CHAY

Tế Hân - Ngọc Huy *biên soạn*

Phát hành theo thỏa thuận giữa Công ty Văn hóa Hương Trang và tác giả. Nghiêm cấm mọi sự sao chép, trích dịch hoặc in lại mà không có sự cho phép bằng văn bản của chúng tôi.

GPXB số 311-2008/CXB/151XH-17/HN

QĐXB số 522/QĐ-HN

In ấn và phát hành tại Nhà sách Quang Minh  
416 Nguyễn Thị Minh Khai, P5, Q3, TP HCM Việt  
Nam

---

Published by arrangement between Huong Trang Cultural  
Company Ltd. and the author.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced by  
any means without prior written permission from the publisher.

TẾ HÂN - NGỌC HUY *soạn*  
ĐẠO LIÊN - HÀ SƠN *dịch*  
NGUYỄN MINH TIẾN *hiệu dính*

THIỀN TRÀ  
VÀ  
ĂN CHAY

NHÀ XUẤT BẢN HÀ NỘI

## Lời nói đầu

*N*gười xưa nói: “Dân dĩ thực vi thiên.”<sup>1</sup> Điều này cho thấy ăn uống là nhu cầu thiết yếu, là vấn đề được quan tâm hàng đầu của nhân loại. Văn hóa ẩm thực có từ rất lâu đời. Phật giáo truyền bá và phát triển việc ăn chay xuất phát từ tinh thần từ bi và một nhân sinh quan đặc thù. Sau khi Phật giáo du nhập Trung quốc, việc ăn chay ngày càng phát triển rộng rãi, hình thành một số nét văn hóa trong việc ăn chay với nhiều nét đặc sắc. Trong số đó, những nét văn hóa thiền-trà được hình thành từ sự kết hợp giữa ý nghĩa của việc thưởng trà và những điểm tinh yếu của đạo pháp. Trà và thiền có nhiều nét tương đồng nên sự kết hợp của chúng đã hình thành một hình thức sinh hoạt tao nhã trong ẩm thực Phật giáo: những tách trà thiền.

Dun nước sôi, cho vào vài lá trà là có ngay một tách trà thơm ngát. Thật đơn giản! Dòng thời gian của cuộc sống cứ nhẹ nhàng trôi qua... Nếu bạn có một tấm lòng thương mình và thương người, niềm vui hạnh phúc sẽ tràn ngập quanh bạn. Đối với những người biết thưởng trà, trong chén trà có đủ ý nghĩa triết lí, không cần tìm ở đâu khác. Đây chính là cảnh giới của thiền-trà.

Trà kết duyên với thiền. Thiền gửi gắm nơi trà một sứ mệnh đặc biệt. Uống trà là một sinh hoạt giản dị nhưng thể hiện cả một nền văn minh sâu sắc, có thể chỉ ra cho con người thấy những vấn đề cơ bản: sống và chết, có và không, tự duy và tồn tại... Chính vì lẽ đó, trà đã trở

<sup>1</sup>Dân dĩ thực vi thiên (民以食為天) Người dân xem thức ăn như trời, nghĩa là xem việc ăn uống là quan trọng nhất.

thành một thúc uống gắn bó nhất với nhà thiền. Trong tách trà tự có ý thiền, từ những lá trà, búp trà xanh tươi ta có thể tìm thấy được sự tĩnh tâm và niềm hy vọng, và đó cũng là ý thiền.

Khái niệm ăn chay ra đời từ cách đây mấy nghìn năm. Người ta ăn chay vì những lý do không giống nhau. Nhà Phật ăn chay nhằm mục đích không sát sinh, những tao nhán mặc khách ăn chay vì tôn thờ phong cách sống giản dị, thanh đạm. Ngày nay, vấn đề ăn chay đã vượt ra khỏi phạm vi tín ngưỡng, trở thành một hình thức ẩm thực mới, có lợi cho sức khoẻ, từ đó đã tạo ra mục đích ăn chay mới, người ta ăn chay vì sức khoẻ hoặc vì lí tưởng cao đẹp bảo vệ môi trường.

Dù là người xuất gia, tại gia hay những người có hứng thú đối với việc ăn chay cũng cần phải có một cuốn sách tốt giới thiệu về nét văn hóa này. Vì lí do đó, chúng tôi xuất bản cuốn sách “Thiền trà và ăn chay”. Sách gồm hai phần, phần một viết về thiền trà, phần hai viết về ăn chay, luận giải rõ ràng, kiến thức tương đối đầy đủ, có thể là một nguồn tham khảo rất tốt cho bất cứ ai quan tâm đến những vấn đề này.

Trong thời đại phát triển công nghiệp như vũ bão hiện nay, cuộc sống con người đang ngày càng trở nên náo động và mệt mỏi. Vì thế, việc tìm về phát triển nội tâm vững chãi là một nhu cầu có cơ sở khoa học và vô cùng quan trọng đối với bất cứ ai quan tâm đến sự quân bình trong cuộc sống. Sự ra đời của quyển sách này hy vọng sẽ có thể góp một phần nhỏ trong việc đáp ứng nhu cầu đó. Xin trân trọng giới thiệu cùng bạn đọc.

## NHÀ XUẤT BẢN HÀ NỘI

# Phần I

## THIỀN TRÀ

Chè thiền, uống trà nhằm mục đích làm an định và sáng tỏ tâm tính. Đun ấm trà để ngung lắng vọng tình, nâng chén trà để chiêm nghiệm ý thiền; tuy lời không bày tỏ nhưng thiền vị đều đủ cả.

Sự tu hành của Phật giáo là thanh tịnh, vô vi nên tương đồng với phẩm tính của trà; trà và thiền quyện hòa với nhau là sự kết hợp hài hòa giữa tinh thần và vật thể. Mỗi quan hệ của trà và thiền ngày càng khăng khít, sự bền chặt đó được khởi đầu từ xa xưa và truyền mãi đến tận bây giờ. Trà ý chính là thiền ý, bỏ thiền ý thì trà cũng mất hết ý nghĩa; không biết vị của thiền thì cũng sẽ không cảm hết được vị của trà. Sau khi tu hành ngộ được chân tính, trà và thiền đều đạt đến chốn tương thông. Trà là khai vị của thiền, thiền trở thành mục đích của việc thưởng trà, tuy hai hình thức nhưng cùng một thể tánh, như sự quyện hòa giữa nước và sữa.

Ngồi thiền là phương pháp tu tập hằng ngày để duy trì tâm tĩnh lặng; uống trà cũng là việc thường nhật, cũng hướng đến sự duy trì tâm tĩnh lặng. Trong cuộc sống thường nhật luôn duy trì một trạng thái tâm tĩnh lặng, để thông qua sự tĩnh lặng của tâm hồn mà có thể đạt được cái thanh tịnh bản lai của tự tính; đây chính là mục đích của thiền, được biểu hiện qua tư tưởng “Thiền trà nhất nhu”.

## 1. Thiền trà kết duyên

### *Trà - Thức uống tốt nhất cho tu sĩ Phật Giáo*

Phật giáo du nhập Trung quốc vào những năm cuối thời Tây Hán. Xuất phát từ nhu cầu và ý nghĩa tôn giáo, trà đã nhanh chóng kết mối lương duyên với Phật giáo.

Theo giới luật nhà Phật, người xuất gia không được uống rượu, không ăn sai giờ, và các bữa ăn sau giờ ngọ (giữa trưa) đều bị xem là không đúng giờ. Người Phật tử thì được khuyến khích không ăn thịt cá, nghĩa là không giết hại động vật để làm thức ăn. Chế độ ăn chỉ dùng toàn rau, củ, quả như vậy gọi là ăn chay.

Các tông phái của Phật giáo đều xem trọng việc ngồi thiền. Ngồi thiền là phương pháp tịnh tâm, rèn luyện tinh thần tập trung chuyên nhất vào một đối tượng, một cảnh giới. Khi tĩnh tọa tư duy, hai chân phải xếp bằng theo tư thế “hoa sen”, được gọi là *kết già*, đầu thẳng, lưng ngay. Thời gian ngồi thiền tùy thuộc vào công phu luyện tập của hành giả, có thể kéo dài trong nhiều giờ hoặc thậm chí nhiều ngày.

Việc ngồi thiền trong một thời gian dài sẽ dẫn đến sự mệt mỏi của cơ thể, khiến cho tinh thần cũng dễ suy yếu theo. Chính vì thế, việc sử dụng một loại thức uống giúp cho người tu thanh tịnh, quả dục, tinh táo tinh thần nhưng không trái với giới luật là rất cần thiết. Trà chính là loại thức uống đáp ứng được nhu

cầu đó, có thể giúp người dùng loại bỏ trạng thái mệt mỏi, sinh tân, chỉ khát. Bởi vậy, trà đã trở thành thức uống lý tưởng nhất đối với hàng tu sĩ.

Vì giới luật không cho phép ăn uống nhiều bữa trong ngày, nên thiền sinh khi ngồi thiền chỉ được phép uống trà. Mỗi lần tọa thiền thường chia thành nhiều giai đoạn, được phân chia theo thời gian cháy hết một nén nhang. Sau mỗi một nén nhang tàn, vị giám thiền thường mang trà đến cho các thiền sinh, nhằm giúp họ tỉnh táo bước vào giai đoạn tiếp theo.

### ***Lá trà - linh dược của Phật Giáo***

Trong Trà Kinh của Thánh trà Lục Vũ có ghi rằng: Vị trà tính tối hàn, rất phù hợp với người thanh cao tu đạo. Người xưa cho rằng trà có thể thanh tâm, kết tình, trừ tạp chất, sạch tinh thần. Nó có đủ ba tác dụng: một là giúp người ngồi thiền qua đêm không buồn ngủ; hai là giúp người đầy bụng được tiêu hóa, tinh thần nhẹ nhàng; ba là giúp người ta biết kiềm chế, kiểm soát được dục tính.

Hành giả tu thiền có năm điều cần chú ý: *điều thực, điều miên, điều thân, điều túc và điều tâm*.<sup>1</sup> Chính vì thế, uống trà là phương thức tốt nhất đối với sinh hoạt thường nhật của tăng lữ Phật giáo.

### ***Sự khởi đầu quan hệ trà và tăng lữ***

Trà và cuộc sống tăng lữ có mối quan hệ hết sức mật thiết, điều này được ghi chép trong các sách cổ từ

<sup>1</sup>Gọi chung là Ngũ điều, gồm có: ăn uống điều hòa; ngủ nghỉ điều hòa; cơ thể điều hòa; hơi thở điều hòa; tâm lý điều hòa.

thời Tấn, Đường. Trong sách *Thích Môn Tự Kính lục* của cao tăng Hoài Tín<sup>1</sup> thời Đường chép: “Cuộc sống thanh đạm, mở rộng tấm lòng từ bi, ở không ngại nóng lạnh, ăn không chọn đồ ngon ngọt, sai trẻ nhỏ mang đến nước và trà.” Lại theo ghi chép trong phần *Nghệ thuật truyện* của *Tấn thư* rằng: “Đơn Đạo Khai người Đôn Hoàng thời Đông Tấn, xây dựng chùa Chiêu Đức ở Triệu Thành Đô (nay là huyện Lâm Chương tỉnh Hà Nam), ngồi thiền trong phòng, ngày đêm không ngủ, không sợ nóng lạnh, đọc tụng hơn bốn mươi ngàn câu kinh, thường dùng trà để tinh thần sảng khoái”.

Chúng ta có thể thấy từ thời Ngụy - Tấn,<sup>2</sup> thậm chí trước đó nữa, trà đã trở thành thức uống thường ngày của tăng sĩ Phật giáo Trung quốc, và cho đến thời kỳ Nam Bắc triều<sup>3</sup> thì đã hình thành phong trào thưởng trà, ẩm trà trong giới tăng lữ.

Trong khoảng hai triều Đường - Tống,<sup>4</sup> Thiền tông nhanh chóng phát triển. Phương thức tu tập chủ yếu của Thiền tông là ngồi thiền, hướng đến sự triệt ngộ tự tính. Ở các thiền viện, việc uống trà được đặc biệt quan tâm. Sách *Phong thị văn kí* chép: “Niên hiệu

<sup>1</sup>Thích môn tự kính lục (釋門自鏡錄), gồm 2 quyển, được đưa vào Đại tạng kinh (bản Đại chánh tạng) ở quyển 51, kinh số 2083, bắt đầu từ trang 802, do Hồi Tín đời Đường soạn.

<sup>2</sup>Tức trong khoảng từ năm 220 đến 420.

<sup>3</sup>Tức giai đoạn từ khoảng năm 420 đến 589, khi sự phân chia hai triều Nam Bắc được chấm dứt, nhà Tùy diệt nhà Trần.

<sup>4</sup>Triều Đường kéo dài từ năm 618 đến năm 907; triều Tống kéo dài trong khoảng từ năm 960 đến năm 1279.

Khai nguyên (Đường)<sup>1</sup> chùa Thái Sơn Linh Nham có thiền sư Hàng Ma chấn hưng thiền phái, chuyên tâm tu thiền, ít khi ngủ nghỉ, thường uống trà, luôn có trà bên mình, khi cần là đem ra pha. Những người khác thấy vậy làm theo, dần dần trở thành phong trào.” Từ đó, trong Thiền tông mọi người đều thích uống trà. Phong trào uống trà không chỉ có trong chùa, mà còn được truyền bá khắp trong dân gian Trung quốc.

Đến thời Tống, việc uống trà trong chùa của tăng lữ đã rất phổ biến. Những nội dung bàn luận đến trà trong sách *Cảnh Đức truyền đăng lục*<sup>2</sup> của Đạo Nguyên có đến hơn sáu mươi chi tiết. Trong đó có đoạn: “Hỏi: *Thế nào là nền nếp của Hòa thượng?* - Đáp: *Sau bữa cơm, ba chén trà.*” Thiền sư Bản Tiên chùa Thụy Lộc ở Ôn Châu có sinh hoạt thường ngày luôn gắn liền với trà: “Sớm ngủ dậy, đánh răng súc miệng rồi uống trà; trước khi lên điện lễ Phật cũng uống trà; trước khi đi ngủ cũng uống trà; gặp việc gì cũng uống trà; ăn cơm xong, xả răng, súc miệng rồi uống trà.” Nói chung, việc uống trà đã trở thành nội dung quan trọng không thể thiếu trong đời sống sinh hoạt của tăng lữ.

---

<sup>1</sup>Niên hiệu của triều vua Đường Huyền Tông. Niên hiệu này bắt đầu từ năm 713, chấm dứt vào năm 741.

<sup>2</sup>Cảnh Đức truyền đăng lục (景德傳燈錄), tác phẩm quan trọng của Thiền tông do Đạo Nguyên (道原) biên soạn vào triều Tống, gồm 30 quyển, được đưa vào Đại chánh tạng, quyển 51, kinh số 2076, bắt đầu từ trang 196.

## 2. Những câu chuyện về trà

Trong chùa, mọi người thường dùng trà để dâng cúng Tam bảo,<sup>1</sup> khách đến cũng dùng trà để tiếp. Từ đó đã hình thành các nghi thức pha trà, thưởng trà, ẩm trà.

Hầu hết các chùa ở Trung quốc đều có một phòng riêng biệt gọi là *Trà đường*, thường dùng để luận bàn về đạo hoặc tiếp đón khách thập phương, thưởng thức trà. Một số chùa lớn, ngoài *Trà đường* còn có *Trà cổ*, tức là loại trống dùng khi dâng trà trong ngày giỗ tổ hoặc Trà lễ, Thang lễ...

Chuẩn bị đến giờ dâng trà thì đánh trống dồn một hồi dài. Sau khi dâng trà xong, dồn ba tiếng kết thúc. Tăng sĩ trong chùa nghe thấy tiếng trống hiệu lập tức tụ hội hành lễ. Người được giao nhiệm vụ đánh trống thường là những người trông nom lâu *Trà cổ*, ở phương tây bắc của ngôi chùa.

Ngoài ra trong chùa còn có khu nấu trà, pha trà riêng biệt, có vị tăng chuyên quản việc đứng ở cổng chùa cấp nước, cấp trà cho các du tăng qua đường.

Lá trà trong chùa gọi là “*tự viện trà*”. Trà thường được dùng vào ba việc: cúng Phật, đãi khách và sử dụng tại chùa. Theo ghi chép trong cuốn Man Âu chí, tăng nhân của chùa Giác Lâm thường chia trà thành ba loại: tự pha uống thì dùng trà *hạ đẳng*, đãi khách thì dùng trà *trung đẳng*, cúng Phật thì dùng trà thượng đẳng.

---

<sup>1</sup>Tam bảo: tức Phật, Pháp và Tăng, là ba ngôi báu được thế gian tôn kính.

Theo quy định trong các chùa, “*tự viện trà*” có rất nhiều tên gọi khác nhau, căn cứ vào công việc cụ thể để gọi tên, như dùng để cúng Phật gọi là “*điện trà*”; cuối mỗi mùa an cư, căn cứ vào *hạ lạp*<sup>1</sup> của tăng sĩ để phân biệt người uống trước sau, gọi đó là “*giới lạp trà*”; ngày bình thường, vị trụ trì mở tiệc trà đai tất cả tăng sĩ trong chùa thì gọi là “*phổ trà*”; vào các dịp lễ tết, trà pha trong ngày đó gọi là “*trà nghi*”...

Các hình thức sinh hoạt Phật giáo liên quan đến trà từ xưa đến nay vẫn còn được duy trì. Tăng lữ trong chùa thường tổ chức các hoạt động tiệc trà, và từ đó những nét văn hóa liên quan đến việc pha trà, thưởng trà không ngừng được hoàn thiện và phát triển.

### *Câu chuyện về trà sớm nhất trong Phật giáo - Khô duẩn thiếp*

Thiền sư Hoài Tố (737-?)<sup>2</sup> là một vị danh tăng thời Đường, khi chưa xuất gia tên là Tiên (錢), sau lấy tên tự là Tàng Chân (藏真). Ngài là con cháu của thi nhân Tiên Khởi Tử, người đất Trường Sa (Hồ Nam), xuất gia từ nhỏ. Cảnh chùa nghèo khó nhưng ngài rất chuyên cần học tập, không có giấy để tập viết, thường viết chữ lên bảng gỗ. bên ngoài chùa có vườn chuối, ngài thường lấy lá chuối thay giấy. Xuân qua hè tới, rồi tiết thu đến tiết đông, vườn chuối lá đã rụng hết cũng là lúc bút lực như núi, nét chữ xuất quỷ nhập

<sup>1</sup>Hạ lạp (夏臘): tuổi đạo của tăng sĩ. Mỗi năm trải qua một mùa an cư ba tháng (vào mùa mưa để tránh sự đi lại) gọi là một tuổi hạ.

<sup>2</sup>Đến nay vẫn chưa biết đích xác vị này mất năm nào, chỉ biết là đến năm Trinh Nguyên thứ 15 đời Đường (799) thì ngài vẫn còn sống.

thần. Tác phẩm thư pháp “*Khổ duẩn thiếp*” (苦筍帖) có nội dung bàn về trà trong Phật giáo sớm nhất vẫn còn đến tận bây giờ.

Hoài Tố dùng lối viết chữ *cuồng thảo*, nét chữ bay bướm, bút ý tùy tiện, nội dung viết về tình cảm của ông đối với trà. Nguyên văn bức thiếp: “*Khổ duẩn cập minh dị thường giai, nai khả kinh lai Hoài Tố thượng.*” Tuy bức thiếp chỉ có mười bốn chữ nhưng bút lực vô cùng sắc sảo, khôi chữ tròn đầy, nét chữ bay bướm, khí vận sinh động, thần thái thoáng đạt. Đặc biệt trong đó là chữ “*minh*” được ông thể hiện vô cùng sinh động, nét chấm linh hoạt, thể hiện rõ tình cảm của ông dành cho trà.

### 3. Trà hội

Từ “*Trà hội*” thấy xuất hiện sớm nhất trong thơ Đường. Bài *Hội trà xuân muộn ở chùa Tư Thánh* của Vũ Nguyên Hành, bài *Trà hội chùa Huệ Phúc* và các quan của Lưu Trường Khanh, bài *Tặng Chu Khánh Dư hiệu thư* của Chu Hạ... trong *Đường thi toàn tập* hoặc là xuất hiện trong câu, hoặc cả bài có nội dung nhắc đến “*trà hội*”, hoặc cũng đề cập đến việc uống trà nhưng thay chữ *hội* (會) bằng chữ *yến* (宴), chữ *tập* (襲), như *trà yến*, *trà tập*... Trong những bài *Thu Văn Chiêu Ăn tự Đông phong trà yến nội đệ Diêm bá quân Giang Châu* của Lý Gia Hựu, bài *Dữ Triệu Lữ Trà Yến* của Tiên Khởi, và bài *Lạc Dương Úy Lưu Yến dữ phủ huyện chư công trà tập* *Thiên Cung tự ngạn đạo thượng nhân phòng* của Vương Xương Linh... có nhiều

cách gọi khác nhau, đặc biệt là trong một bài thơ Tiền Khởi Tử đã dùng liền hai từ “trà hội” và “trà yến”. Điều này cho thấy xã hội đương thời vẫn chưa hình thành sự thống nhất trong cách gọi.

Ngoài ra, trong những bài thơ thuật ở trên, chúng ta có thể thấy trà hội, trà yến hay trà tập đều có liên quan đến tăng nhân, chùa chiền. Điều này cho thấy rất có thể trà hội bắt nguồn từ chùa chiền.

Đối với Phật giáo, trà không chỉ đơn thuần là loại thức uống chống buồn ngủ, giúp tinh thần sáng khoái, mà còn là một thức uống đặc biệt mang tính dung dị, phù hợp với tinh thần khắc kỉ, thanh tao như chính Bạch Cư Dị trong bài thơ *Tưởng Đông Du Ngũ Thập Vận* đã viết: “Khách đón chờ bâu rượu, Tăng đợi một bình trà.”

### ***Trà hội - Sợi dây liên kết tình cảm***

Trong chùa, trà không chỉ là thức uống tiếp khách hoặc được dùng mỗi khi đàm luận Phật pháp, mà còn có tác dụng dung hợp các mối quan hệ của Tăng chúng, kết nối tình cảm người trên kẻ dưới.

Trong sách *Cuộc sống sinh hoạt tự viện cổ đại Trung quốc* có chép: “Mỗi năm vào dịp bổ nhiệm chức vị quản lý Tây tự,<sup>1</sup> sau khi tìm được người kế nhiệm,

<sup>1</sup>Theo Thanh quy của các thiền viện ngày xưa thì tăng chúng cử ra những người có năng lực hợp thành hai ban được phân công trách nhiệm chính quản lý điều hành mọi việc trong chùa. Đông tự gồm những người tinh thông thế sự đảm nhiệm, gọi là *tri sự*; Tây tự gồm những vị có học thức rộng, đức độ cao đảm nhiệm, gọi là *đầu thủ*. Theo *Sắc tu Bách Trượng thanh quy*, quyển thượng, thì Tây tự gồm có các vị thủ

vị Hồ thượng trụ trì mở hội trà, mời người tiền nhiệm và tân nhiệm gặp gỡ, trao đổi kinh nghiệm. Thông qua buổi gặp gỡ trong trà hội này, người tân nhiệm bày tỏ tri ân với người tiền nhiệm, hy vọng sẽ nhận được sự chỉ bảo kinh nghiệm của người tiền nhiệm. Buổi sớm hôm mở hội trà, hòa thượng trụ trì mời người tân nhiệm vào phòng uống trà. Trước khi vào, thị giả (người phục vụ hòa thượng), chuẩn bị sẵn *trà trạng* (bài văn mời trà) và giao cho người tân nhiệm. Người tân nhiệm sau khi tiếp nhận liền bái tạ hòa thượng trụ trì, rồi được trụ trì đích thân đứng lên dẫn vào chỗ ngồi, tự tay rót trà mời. Buổi sáng hôm sau ngày được mời trà, người tân nhiệm phải đi mời đường trưởng tất cả các đường và toàn bộ tăng chúng trong chùa đến uống trà. Nhưng trước khi đi mời, người tân nhiệm phải xin được ý kiến đồng ý của trụ trì, nếu không mọi người sẽ e ngại mà không đến. Trước khi uống trà cũng phải viết *trà trạng*, giao cho người giữ nước pha trà, dán lên tường, nơi mà mọi người qua lại đều thấy, sau đó, cầm *trà bài* đợi toàn thể tăng chúng trong chùa tập hợp đủ ở tăng đường. Cuối cùng, người tân nhiệm rót trà mời lần lượt toàn bộ những người có mặt, đặc biệt là cùng uống với người tiền nhiệm.”

---

tòa, thư ký, tạng chủ, tri khách, tri dục, tri diện, gọi chung là *Lục đầu thủ*. Nhưng theo *Hoàng Bá thanh quy* thì Tây tự có các vị thủ tòa, tây đường, hậu đường, đường chủ, thư ký, tri tạng, tri khách, tri dục, trưởng thi, giám thâu...

## 4. Tiệc trà

Thời Đường, Tống, trong chùa thường tổ chức những buổi tiệc trà có quy mô lớn, mời các văn nhân, danh sĩ đến tham gia. Trong tiệc trà, họ luận bàn về kinh Phật và trà đạo, thêm nữa là làm thơ đối họa, dung hợp giới luật, uống trà, bàn về triết lý Phật học, kinh điển, nhân sinh quan thành một thể quyện hòa, đây cũng chính là cơ hội giao lưu giữa văn hóa Phật giáo và văn hóa thế gian, tạo ra một con đường mới cho sự phát triển văn hóa trà.

Cũng trong thời Tống, có rất nhiều vị hoàng đế ban sắc xây dựng chùa. Trong mỗi dịp đại lễ cầu đảo, khánh điển quốc gia, các vị cao tăng sẽ được ban cà sa, tích trượng, đồng thời sẽ tổ chức các buổi tiệc trà để khoản đãi tân khách. Những người tham gia vào tiệc trà là cao tăng của các chùa và những người nổi tiếng trong xã hội.

Cũng trong thời Nam Tống, có nhiều buổi tiệc trà quy mô, khách mời đến hơn ngàn người. Các quy phạm uống trà cũng được ghi chép trong *Bách trượng thanh quy*.

Ngoài ra, trừ những buổi tiệc trà, trà hội chính thức ra, còn có rất nhiều văn nhân thời Tống do có quan hệ thân tình với các thiền sư cũng thường tổ chức những buổi gặp mặt, giao lưu, bàn luận về trà đạo. Hiện còn rất nhiều bài thơ ghi lại các sự kiện này.

## Tiệc Trà Kính Sơn

Kính Sơn là đỉnh núi cao phía đông bắc của dãy núi Thiên Mục. Nơi đây cây cối xanh tốt, nước chảy róc rách ngày đêm, núi non trùng điệp, được người đời gọi là “*tam thiên lâu các ngũ phong nham*”. Ngoài ra còn có những danh lam thắng cảnh nổi tiếng như lầu chuông, lầu trống, Long Tỉnh Tuyền, phong cảnh núi non hùng vĩ, sông nước hữu tình và món trà thơm nổi tiếng là những nét đặc sắc của nơi này.

Chùa Kính Sơn do nằm ở Kính Sơn, thành phố Dư Hàng, tỉnh Triết Giang, nên mới có tên gọi Kính Sơn. Trong khoảng niên hiệu Khai Hy (1205-1207) thời Nam Tống, hoàng đế Ninh Tông đã ngự bút viết “*Hứng thánh thọ thiền tự*”. Từ đời Tống đến đời Nguyên, chùa Kính Sơn luôn đứng đầu trong các thiền viện ở Giang Nam, được liệt vào hàng “*Ngũ sơn thập sai*”. Chùa không những thu hút được tăng ni khắp nơi trong cả nước mà còn thu hút được cả tăng ni đến từ Nhật Bản, vì声誉 môt danh tiếng của chùa mà lặn lội xa xôi quy tụ về đây.

Uống trà là một thói quen thường nhật của tăng lữ trong chùa Kính Sơn. Mỗi năm cứ độ xuân về, tăng lữ trong chùa thường tổ chức tiệc trà, luận bàn kinh Phật và dần dần tiệc trà đã trở thành một nghi thức trang trọng không thể thiếu của nhà chùa. Người đời sau gọi những buổi tiệc trà mang đậm dư vị thiền lâm và núi rừng hoang dã là “*Tiệc trà Kính Sơn*”. “*Tiệc trà Kính Sơn*” có một nghi thức bắt buộc khá cầu kì. Khi tổ

chức yến trà, các đệ tử Phật môn trong chùa tập trung quanh “trà đường”, tiến hành lần lượt theo trình tự của nghi thức tiệc trà và nghi lễ Phật môn như: dâng trà, thưởng thức hương vị trà, quan sát màu sắc trà, uống trà và bình luận về trà. Trước tiên, vị trụ trì sẽ dâng trà lên đức Phật để bày tỏ lòng tôn kính, trà này được gọi là “thế trà”. Sau đó, các tăng ni trong chùa lần lượt mời trà những tân khách đến dự, nghi thức này được gọi là “hiến trà”. Những vị quan khách được nhận trà trước tiên phải mở nắp tách trà ra để thưởng thức hương thơm, quan sát màu sắc trà, và cuối cùng mới uống trà. Sau khi đã qua ba tuần trà, mọi người bắt đầu bình phẩm về hương thơm, màu sắc của trà và tán tụng phẩm hạnh của chủ nhân, sau cùng mới là đàm đạo kinh Phật.

### **Những câu chuyện thú vị về chùa Kính Sơn**

Tương truyền có một hôm, Tô Đôn Pha đến thăm chùa Kính Sơn. Vị phuơng trượng thấy ông ăn mặc bình thường ngõ đây chỉ là khách hành hương đến vãn cảnh chùa nên chỉ vào chiếc ghế và nói: “Ngồi đi.” Rồi quay ra gọi một chú tiểu mang trà tiếp khách. Chú tiểu mang đến một chén trà hết sức tầm thường. Sau khi hàn huyên một hồi, phuơng trượng cảm thấy người này có cách ăn nói không giống người bình thường, khí phách phi phàm, liền đổi cách nói chuyện: “Mời ngồi” và gọi chú tiểu: “Dâng trà”. Sau một hồi đi sâu đàm đạo, phuơng trượng biết đây chính là Tô Đôn Pha,

liền vội vàng nói: “Mời thượng tọa”, và quay lại bảo chú tiểu: “Dâng trà thơm lên”, đoạn vội lấy nghiên mực ra xin chữ.

Tô Đông Pha hạ bút viết ngay đôi câu đối, vẽ trên là: “*Tọa, thỉnh tọa, thỉnh thượng tọa*”, vẽ dưới là “*Trà, kính trà, kính hương trà*”. Phương trượng đọc qua hai câu đối, mặt đỏ gay lên vì ngượng.

## 5. Đấu trà

Đấu trà có nguồn gốc từ thời Đường nhưng thực sự phổ biến vào thời Tống. Đấu trà là một phong tục được phát triển dựa trên tiệc trà. Đấu trà còn được gọi là “*Minh chiến*”, là một cuộc thi trà, bình luận và tỉ thí về chất lượng trà.

Trong quá trình phát triển của văn hóa trà, đấu trà với những văn hóa nội hàm phong phú của nó đã làm cho văn hóa trà thêm phần rực rỡ.

“*Tùng lai danh sĩ ái bình thủy, tự cổ cao tăng hỷ đấu trà*”. Đây là câu đối mà Trịnh Bản Kiều, một thành viên của “*Bát quái Dương Châu*” đã viết tặng cho Đạo Tăng Diệp quán trên núi Lục An, Dương Châu. Nội dung câu đối đã lột tả ý nghĩa, nét đẹp của trà, nước pha trà cũng như đấu trà giữa văn nhân và tăng ni Phật tử.

Thời Tống, sự yêu thích trà phần lớn thể hiện qua việc theo đuổi nghệ thuật trà, xem trà là một trong những thú vui của cuộc sống đời thường, khiến những hoạt động như đấu trà, phân trà ngày càng thịnh hơn. Kỹ thuật pha trà không ngừng hoàn thiện, thậm chí

đạt đến mức tinh xảo, tạo nên một vẻ đẹp nghệ thuật trong văn hóa trà, văn hóa Phật giáo cũng vì thế mà trở nên đẹp hơn.

Những cao thủ trong đấu trà, phân trà thời Tống đều xuất thân từ cửa Phật. Trong lịch sử đã có rất nhiều tăng sĩ nổi danh về thuật pha trà và bình phẩm trà. Thời Ngũ đại thập quốc, Ngô Tăng Văn Liễu rất thạo pha trà, tiếng tăm lưu truyền tận xuống phía Nam, được gọi là “*Canh Thân*”, được mệnh danh là Hoa Định Thủy Đại sư Thượng nhân.

Theo ghi chép trong *Thanh dị lục*, thời xưa khi pha trà có một trò chơi như thế này: Khi cho trà vào đun, cho thêm một số nguyên liệu phụ, điều chỉnh lửa với độ nóng khác nhau, nước lúc sôi lúc lặng tạo thành hình các con vật, hình sâu bọ, cỏ hoa... Người thời đó gọi đây là “*bách hỉ*”, còn gọi là “phân trà”. Khi rót trà sẽ xuất hiện trong chén trà những gợn sóng mang hình các sự vật, trước khi những hình thù đó mất đi trong khoảnh khắc sẽ hiện lên một cảnh tượng vô cùng đẹp đẽ. Kỹ thuật này rất cao siêu, được gọi là “*nghệ thuật của những bậc thầy trà đạo*”. Tương truyền có một vị tăng tên gọi Phúc Toàn rất giỏi thuật phân trà. Ông này có thể rót trà thành một câu thơ, cùng lúc viết trên bốn chiếc tách bài thơ tuyệt cú, thậm chí có thể tạo hình ảnh của cỏ cây hoa lá, chim muông trùng thú...

Thời Tống, Khiêm thiền sư ở núi Nam Bình rất giỏi về trà. Theo ghi chép, năm Nguyên Hựu thứ tư (1089) đời Tống Triết Tông, Tô Đông Pha lần thứ hai

đến Hàng Châu nhậm chức. Ngày 27 tháng 12 năm đó, ông đi thăm thú cảnh chùa ở Thọ Tinh thuộc Cát Lãnh, Tây Hồ. Khiêm thiền sư chùa Tĩnh Từ trên núi Nam Bình nghe được tin này liền đến Bắc Sơn, pha trà mời Tô Đông Pha. Tô Đông Pha sau khi thưởng thức trà của Khiêm thiền sư, cảm thấy vô cùng khác với những thứ trà bình thường nên đã làm một bài thơ ghi lại việc này, tiêu đề của bài thơ là “*Tặng Nam Bình Khiêm sư*”. Bài thơ đánh giá rất cao nghệ thuật pha trà của Khiêm thiền sư.

Phương pháp pha trà của Khiêm thiền sư rất đặc biệt, khác thường. Ông cho rằng: “Việc pha trà, có ngon hay không xuất phát từ cái tâm, tay chỉ có công thao tác. (Tâm pháp ấy) không thể dùng lời mà truyền lại cho người khác được.” Sau này, người đời cung kính gọi Khiêm thiền sư là “*Điểm trà tam muội thủ*”.

## 6. Trà đạo

Tại Trung quốc, hai chữ “trà đạo” lần đầu tiên xuất hiện do các thiền tăng đề xuất. Trà đạo thẩm nhuần tư tưởng *thanh tịnh* của Phật giáo, các đệ tử Phật môn mong muốn thông qua loại thức uống này để có thể hòa mình làm một với trời đất, thiên nhiên, khiến tinh thần thêm sáng khoái.

Khi uống trà ta sẽ cảm nhận được sự thăng hoa của tinh thần. Từ đó, đạo và trà gắn bó mật thiết với nhau, đây chính là nâng cao việc uống trà từ nghệ thuật ẩm thực lên nghệ thuật tinh thần.

## **Trà đạo: Tu luyện nhân cách**

Đại Hồ (*Taiko*) là một vị võ tướng của Nhật Bản từ trước thời Đức Xuyên.<sup>1</sup> Ông theo đại sư Thiên Lợi Túc (*Sen no Rikyu*)<sup>2</sup> học Trà đạo. Vị phó tướng của Đại Hồ là Gia Tầng (*Kato*) lại xem sự say mê trà đạo của chủ tướng mình là một việc bất lợi đối với quốc sự nên quyết định giết Thiên Lợi Túc. Một hôm, anh ta đến gặp Thiên Lợi Túc, giả vờ là đến để thưởng thức nghệ thuật trà đạo.

Thiên Lợi Túc chỉ nhìn qua đã biết ý đồ của Gia Tầng. Ông nói: “*Trà đạo thể hiện không khí hòa bình, mời võ sĩ để kiểm bên ngoài.*”

Gia Tầng không thèm để ý đến lời đại sư, một mực làm theo ý mình: “Tôi là một võ sĩ, từ trước tới giờ chưa bao giờ rời xa thanh kiếm. Dù thế nào đi nữa, tôi vẫn phải mang theo kiếm bên mình.”

“Được thôi,” Thiên Lợi Túc đồng ý. “Vậy mời ngài đem kiếm theo vào uống trà.”

Ấm trà trên bếp phát ra luồng khí nóng. Khi nước trà sôi, Thiên Lợi Túc bất ngờ nghiêng đổ ấm trà vào bếp lửa, làm cho tro bụi bốc lên mù mịt cả căn phòng. Gia Tầng giật mình hốt hoảng bỏ cả kiếm mà phóng ngay ra khỏi phòng.

---

<sup>1</sup>Thời đại Đức Xuyên (Tokugawa), hay thời đại Giang Hồ (Epoque Edo), là giai đoạn từ năm 1603 đến 1867.

<sup>2</sup>Ngài Rikyu là người nổi bật nhất trong 5 bậc trà sư danh tiếng của Nhật, bao gồm Daio (1235-1308), Noami (1397-1471), Ikkyu (1394-1481), Shuku (1422-1502) và Rikyu (1521-1591). Ngài đã khai sáng trường phái Trà đạo Thiên Gia.

Thiên Lợi Tức không ngót lời xin lỗi: “Tôi thật thất lẽ quá, mời ngài quay lại uống trà. Kiếm của ngài cũng bẩn hết rồi, để tôi lau sạch rồi trả ngài”.

Gia Tăng lập tức hiểu ra rằng anh ta không thể giết được vị đại sư, liền từ bỏ ý định.

Qua câu chuyện trên có thể thấy được rằng, trà đạo cũng là một phương pháp để tu dưỡng nhân cách, bồi dưỡng phẩm hạnh. Người uống trà không chỉ thưởng thức cái đẹp mà còn có thể rèn cho mình đức tính kiên cường, phong thái ung dung tự tại. Thiên Lợi Tức dù phải đối diện với một võ sĩ tay cầm kiếm, nhưng vẫn ung dung bình tĩnh. Vậy mà võ sĩ kia chỉ vì một tình huống bất ngờ xảy ra đã hốt hoảng đến mức không còn tự chủ. Những ai chân chính gan dạ sẽ luôn bình tĩnh trước những tình huống như thế này. Võ sĩ kia từ bỏ ý định giết ngài Thiên Lợi Tức vì biết rằng với những người chân chính gan dạ thì cái chết không thể làm cho họ khuất phục.

### *Thiền ngũ và điển cố Phật giáo trong trà đạo*

Sự bồi dưỡng của văn hóa Phật giáo đối với trà đạo Trung quốc có thể ví như đá chúa ngọc, như nước ngâm châu. Phật điển và thiền ngũ được trích dẫn trong trà đạo có thể thức tỉnh tuệ tâm của con người, giúp con người lý giải được những nét nghĩa nội hàm trong trà đạo, từ đó có thể cảm nhận được niềm lạc thú vô biên của việc linh ngộ trà đạo.

## **Chữ “vô”**

“Vô” là chữ mà xưa kia các thiền sư vẫn thường viết và treo rất trang trọng trong phòng trà. Chữ “vô” của Phật giáo không đồng nghĩa với chữ “vô” ở thế gian thường dùng (chữ không). Chữ “vô” phản ánh thế giới quan của Phật giáo, có ý nghĩa vượt trên cái *có* và cái *không* ở thế gian.

Khi bàn về khái niệm “vô” chúng ta không thể không nhắc đến bài kệ của Lục tổ Huệ Năng: “*Bồ đề bǎn vô thụ, minh kính diệc phi dài. Bǎn lai vô nhất vật, hà xứ nhạ trần ai.*” Bài kệ này cho thấy ngài Huệ Năng đã hiểu thấu chân lý “*Các hành vô thường, các pháp vô ngã, Niết-bàn tịch tĩnh.*”

Chỉ khi bạn nhận thức được thế giới vốn không thật có một vật nào, thì mới có thể tiến thêm một bước nữa để nhận thức về thực tại từ một trình độ khác: “*Vô nhất vật trung vô tận tạng, hữu hoa hữu nguyệt hữu lâu dài.*”<sup>1</sup>

Những người hâm mộ trà, theo học Trà đạo thường cho rằng chữ “vô” chính là khởi nguồn cho tính sáng tạo nghệ thuật trong Trà đạo. Chỉ khi bạn ngộ được cảnh giới của “vô” thì bạn mới có thể đưa tâm của mình lên đến cảnh giới thực của “*Trà thiền nhất vị*”.

---

<sup>1</sup>Vô nhất vật trung vô tận tạng (無一物中無盡藏): Trong chỗ không có một vật chính là kho chứa không cùng tận, (trong đó có đủ cả trăng hoa, lâu dài).

## **Trực tâm là đạo tràng**

Giới Trà đạo coi phòng trà là nơi tu tâm ngộ đạo. “*Trực tâm là đạo tràng*,<sup>1</sup>” đây là nguyên lý được rất nhiều người mộ trà sùng bái. “*Trực tâm*” nghĩa là một tấm lòng chân thành ngay thật, thuần khiết thanh tịnh, vứt bỏ mọi phiền não, dập tắt mọi suy nghĩ ngông cuồng, chỉ còn lại một trái tim thuần khiết, tinh tế. Có “*trực tâm*” thì dù ở bất kì nơi nào cũng có thể tu tâm, còn nếu như không có “*trực tâm*” thì dù ở tận núi sâu yên tĩnh nhất cũng không thể tu thành chính quả. Trà đạo cho rằng thế giới hiện thực chính là một thế giới lí tưởng; việc cầu đạo, chứng đạo hay ngộ đạo chỉ có thể tiến hành ngay trong cuộc sống hiện thực đời thường; sự giải thoát cũng chỉ có thể thực hiện được trong cuộc sống hiện thực này mà thôi.

## **Tâm bình thường là đạo**

Câu nói này xuất phát từ ngài Nam Tuyên trong câu chuyện sau:

Tòng Thẩm<sup>2</sup> bái thiền sư Nam Tuyên<sup>3</sup> làm thầy. Một hôm, ông hỏi thầy:

- Thế nào là đạo? (*Vân hà thị đạo?*)

Nam Tuyên đáp:

---

<sup>1</sup>Trực tâm là đạo tràng (Trực tâm thị đạo tràng - 直心是道場), nguyên lý được nêu ra trong kinh Duy-ma-cật, có ý nghĩa rằng: Lòng ngay thẳng chân chánh là đạo tràng của người tu tập.

<sup>2</sup>Tòng Thẩm (從諗), tức Triệu Châu Tòng Thẩm (趙州從諗), về sau trở thành một trong các thiền sư quan trọng của Thiền tông Trung Hoa.

<sup>3</sup>Nam Tuyên (南泉), tức Nam Tuyên Phổ Nguyên (南泉普願), một trong các bậc thầy nổi tiếng trong Thiền tông Trung Hoa.

- Tâm bình thường là đạo.<sup>1</sup> (*Bình thường tâm thi  
đạo.*)
  - Có thể nghĩ hướng về đạo không? (*Hoàn khả  
thú hướng phủ?*)
  - Chỉ cần nghĩ hướng về đạo là đã sai rồi. (*Nghĩ  
hướng tức quai.*)
  - Không suy nghĩ thì sao có thể biết được đạo? (*Bất nghĩ tranh tri thị đạo?*)
    - Đạo không thuộc về sự biết hay không biết. Biết là cái biết hư vọng, không biết là thuộc về vô ký. Nếu thật sự đạt được đến đạo không suy nghĩ ấy, bao la như hư không, rỗng rang sâu lắng, há có thể gượng bàn đúng sai được sao? (*Đạo bất thuộc tri, bất thuộc  
bất tri. Tri thị vọng giác, bất tri thị vô ký. Nhuộc chân  
đạt bất nghĩ chi đạo, du như thái hư, khuếch nhiên  
động khoát, khởi khả cưỡng thị phi dã?*)

Tòng Thẩm nghe xong liền đại ngộ.

“*Tâm bình thường*” là buông bỏ đi những quy tắc ứng xử, những khuôn thước khái niệm thông thường, ví dụ như “nên làm như thế này, không nên làm như thế kia”..., chỉ giữ một thái độ an nhiên không vui, không buồn, không bi quan, không phản kháng, không tham lam, không giận dữ trách cứ... Đạo không phải là một cái gì thần bí, cao xa không thể với tới. Đạo

---

<sup>1</sup>Tâm bình thường là đạo (Bình thường tâm thi đạo -平常心是道): câu này đã trở thành một công án quan trọng của Thiền tông, được đưa vào nhiều bộ Ngũ lục. Hành giả tu thiền có thể sử dụng câu này để làm đề mục quán sát, tập trung tư tưởng.

chính là những ý nghĩa chân thật của tự nhiên, được chứa đựng trong lòng mọi sự vật, mọi hiện tượng bình thường. Đạo chính là chân lí của đời người, được biểu hiện trong những sự vật, sự việc hết sức đời thường như việc ăn ở, đi lại, củi, gạo, dầu, muối...

### **Vạn cổ trường không, nhất triêu phong nguyệt**

Câu thiền ngữ này xuất phát từ ngài Sùng Huệ trong câu chuyện sau đây:

Có một vị tăng hỏi thiền sư Sùng Huệ:<sup>1</sup> “Khi Tổ Đạt-ma chưa đến đây (Trung quốc), nơi này có Phật pháp hay không?” (*Đạt-ma vị lai thủ độ thời, hoàn hữu phật pháp dã vô?*)

Thiền sư đáp: “Chuyện trước khi Đạt-ma đến tạm gác lại, hãy xem việc trước mắt bây giờ thế nào?” (*Vị lai thả trí, tức kim sự tác ma sanh?*)

Vị tăng nọ lắc đầu: “Tôi chẳng hiểu gì cả, xin thiền sư chỉ dạy.” (*Mõ giáp bất hội, khất sư chỉ thị.*)

Thiền sư Sùng Huệ nói: “Từ xưa đến nay vẫn một bầu trời, gió trăng mỗi ngày thay đổi.” (*Vạn cổ trường không, nhất triêu phong nguyệt.* - 萬古長空，一朝風月)<sup>2</sup>

---

<sup>1</sup>Thiền sư Sùng Huệ (崇慧) họ Trần, người Bành Châu. Vào năm Càn Nguyên thứ nhất đời Đường Túc Tông đến lập chùa ở núi Thiên Trụ thuộc Thư Châu nên người đương thời gọi là thiền sư Thiên Trụ Sùng Huệ (天柱崇慧).

<sup>2</sup>Nội dung câu chuyện này được ghi trong Ngũ đăng hội nguyên (五燈會元), quyển 12, tiết Thiên Trụ Sùng Huệ Thiền sư.

Việc tu dưỡng bản thân, tu dưỡng cái tâm nên xem trọng trước mắt, xem trọng nỗ lực của tự bản thân. “Tự mình nỗ lực”, và “bắt đầu từ hiện tại” chính là những yêu cầu “*ứng hữu hiện tiền, tùy sở giải thoát*” của việc tu thiền.

Ý của thiền sư Sùng Huệ là muốn chỉ rõ sự tồn tại của trời đất và Phật pháp không dựa vào sự xuất hiện hay không xuất hiện của *Đạt-ma*. Ngộ thiền là việc của mỗi cá nhân, mỗi con người, vì vậy mà phải nhìn vào chính bản thân mình, nhìn vào hiện thực chứ không nên lưu ý đến việc *Đạt-ma* đến hay chưa đến.

### ***Những công hiến của Phật giáo đối với Trà đạo***

Có câu rằng: “*Tự cổ danh tự xuất danh trà.*” (Từ xưa đến nay, trà thơm nổi tiếng thường có xuất xứ từ những ngôi chùa nổi tiếng.) Theo ghi chép trong *Quốc sử bổ* thời Đường, các loại trà nổi tiếng như *Phương sơn lộc nha* của Phúc Châu, *Mông đỉnh thanh hoa* của Kiếm Nam, *Nghệ hồ hàm cao* của Nhạc Châu, *Tây sơn bạch lô* của Hồng Châu đều có xuất xứ từ các chùa lớn. Từ xưa đến nay, đại đa số tăng ni đều thích trà, xem trà là bạn đồng hành trong quá trình tu tập của mình. Về khía cạnh mà nói thì những nhu cầu sử dụng trà của các tăng nhân đã thúc đẩy mạnh mẽ việc sản xuất trà, đồng thời tạo cơ sở vật chất cho sự phát triển cho Trà đạo. Mặt khác, chỉ có chùa chiền mới là nơi có nhiều điều kiện nhất để nghiên cứu và phát triển kỹ thuật pha chế trà cũng như văn hóa trà.

Xét một cách cụ thể, những cống hiến của Phật giáo đối với văn hóa trà chủ yếu thuộc về ba phương diện dưới đây:

- Các tăng ni khi uống trà thường mượn trà làm thơ, đọc những bài từ về trà, vẽ tranh hay cùng đàm đạo với giới văn nhân thi sĩ. Điều này đã góp phần làm phong phú nội dung của văn hóa trà.

- Phật giáo đã đưa tư tưởng triết học “đại ngã” và lý luận tam học “giới, định, tuế” vào Trà đạo, làm cho Trà đạo mang màu sắc triết học sâu sắc. Đặc biệt là sự kết hợp bổ trợ lẫn nhau giữa thế giới quan “Đại, tiểu ngã nhất thể” và tư tưởng triết học “thiên nhân hợp nhất” đã hình thành nên nhu cầu của mỹ học Trà đạo Trung quốc đối với cảnh giới “vật ngã huyền hột”.

- Các hoạt động nghi lễ trà trong Phật môn là sự tham khảo cho sự phát triển và hình thức thể hiện của trà đạo.

Trà lễ trong *Bách Trượng thanh quy* giữ một vị trí hết sức quan trọng. Các nghi lễ về trà khá đa dạng và phong phú. Những phép tắc của Trà đạo cũng xuất phát từ *Bách Trượng thanh quy*.

Trà đạo Thiên tông phát triển cực thịnh vào thời nhà Tống, đồng thời được truyền bá rộng rãi sang các quốc gia như Nhật Bản và Hàn Quốc. Hiện nay Trà đạo có xu hướng phát triển sang các quốc gia phương Tây, góp phần không nhỏ vào việc thúc đẩy giao lưu giữa các nền văn hóa trên thế giới.

## **Trà đạo Nhật Bản**

Năm 805 đời Đường, hai đại sư của Nhật Bản là Tối Trừng<sup>1</sup> và Không Hải<sup>2</sup> sang Trung quốc tham vấn học đạo, khi về đã đem theo hạt giống của cây trà (chè) và thói quen uống trà về Nhật. Năm 1168 đời Tống, một thiền sư khác của Nhật Bản là Vinh Tây<sup>3</sup> cũng sang học ở Trung quốc. Ông theo học với tông Thiền Thai và đặc biệt hứng thú với văn hóa Trà đạo. Vị thiền sư này đã đích thân thể nghiệm văn hóa trà trong thời nhà Tống và những công dụng của cây trà. Chính vì lẽ đó, khi về nước ông đã mang theo lá trà, hạt giống cây trà, kỹ thuật trồng và pha chế trà cùng các lễ nghi Trà đạo. Vinh Tây rất coi trọng việc truyền bá nghi lễ “dâng trà” trong Phật giáo. Ông cho trồng rộng rãi cây trà và viết cuốn *Uống trà làm tăng cường sinh khí* nhằm mục đích truyền bá cho mọi người đều biết những tác dụng thần diệu của việc uống trà.

Trong sách này, trà được gọi là “*dưỡng sinh chi tiên dược, diên niên chi diệu thuật*”, có nghĩa: Trà là

---

<sup>1</sup>Tức đại sư Dengyo Daishi, hay Saicho, sinh năm 767 và mất năm 822.

Ngài theo học với thiền sư Tiêu Thiên (翛禪) và học giáo lý tông Thiền Thai với ngài Đạo Thúy (道邃), tổ thứ 10 của tông này ở Trung Hoa. Ngài cũng học giáo lý tông Chân ngôn với ngài Thuận Hiểu (順曉).

<sup>2</sup>Tức Đại sư Kobo Daishi, hay Kukai (774 - 835), cũng gọi là Hoằng Pháp Naři Sō(弘法大師), người sáng lập Chân ngôn tông ở Nhật Bản sau khi đã nhận được chân truyền từ ngài Huệ Quả (惠果) ở Trung Hoa.

<sup>3</sup>Tức đại sư Eisai, cũng đọc là Yōsai, Hán dịch là Vinh Tây (榮西), sinh năm 1141 và mất năm 1215.

một thứ tiên dược dưỡng sinh, là phương pháp kì diệu kéo dài tuổi thọ.

Thiền sư Vinh Tây được gọi một cách trang trọng là “*Trà tổ*” của Nhật Bản. Cuốn sách “*Uống trà làm tăng cường sinh khí*” cũng trở thành mốc quan trọng trong lịch sử Trà đạo của Nhật Bản. Cây trà cùng với nghệ thuật pha trà, thưởng trà của nhà Đường, nhà Tống sau khi du nhập vào các chùa của Nhật Bản đã dần dần được phổ biến rộng rãi trong nhân dân, thói quen uống trà đi vào cuộc sống thường nhật của người dân và phát triển ngày một thịnh vượng.

Vào thế kỉ XV, một vị thiền sư nổi tiếng của Nhật Bản là Thôn Điền Chu Quang đã viết cuốn sách *Tây phô bán thảo yên trà* và được xem là ông tổ của “*hòa mĩ trà*” (*tha trà*) của Nhật Bản. “*Tha*” là một thuật ngữ chuyên dùng trong trà đạo, có nghĩa là theo đuổi thế giới lí tưởng tốt đẹp. Chu Quang cho rằng cái gốc của Trà đạo là ở chỗ *thanh tâm*. *Thanh tâm* là trung tâm của “*thiền đạo*”, ông đưa Trà đạo từ chỗ đơn thuần chỉ là “*thưởng thức*” sang mục tiêu “*hạn chế những dục vọng thế tục*”, thể hiện được cốt lõi của việc tu tâm dưỡng tính.

Sau đó, qua sự giới thiệu và truyền bá của Võ Dã Thiệu Âu, Trà đạo Nhật Bản đã đạt tới độ “*trong trà có thiền*” “*thiên trà nhất thế*”. Đến cuối thế kỉ XVI, Thiệu Âu đã kế thừa những thành tựu to lớn của Thiền Lợi Túc, người được cả nước thừa nhận là thiền

tài Trà đạo, tập trung các trường phái Trà đạo, đại chúng hóa Trà đạo, nêu ra tinh thần căn bản của trà là “*hòa, kính, thanh, tịch*”. *Hòa kính* thể hiện quan hệ giữa chủ và khách, đó là mối quan hệ chung sống hòa thuận, cùng tôn trọng lẫn nhau; *thanh tịch* thể hiện cách bài trí tao nhã, tĩnh lặng trong trà thất. Đây chính là phong cách thưởng trà xuất phát từ tinh thần Phật giáo, và phong cách Trà đạo của Nhật Bản được hình thành từ đó. Có thể nói, trà đạo Nhật Bản hình thành trên cơ sở nền tảng là văn hóa trà Trung quốc kết hợp với tinh thần dân tộc của Nhật Bản.

Cốt lõi tinh thần của Trà đạo Nhật Bản là mưu cầu sự bình đẳng, tương thân tương ái giữa người với người, sự hòa hợp cao nhất giữa cá thể và tổng thể, giữa con người và thế giới tự nhiên. Điều này thể hiện trong cuộc sống thường nhật phong thái xem trọng sự giản dị, thanh tao, giữ lễ. Đây cũng chính là phương thức mà người Nhật cho rằng rất có hiệu quả khi áp dụng trong giao tiếp xã hội, học tập lễ nghi và tu dưỡng thân tâm.

Trà đạo Nhật Bản đã phát huy và làm sâu sắc hơn những nội dung tư tưởng tinh thần của văn hóa “*Tiệc trà*” và “*Đấu trà*”, hình thành nên một nền văn hóa mang đậm đà màu sắc dân tộc, đồng thời cũng thể hiện một cách rõ nét sự ảnh hưởng của văn hóa trà Trung quốc với những tầng nội dung phong phú, nét đẹp truyền thống lâu đời trong văn hóa Trà đạo Nhật Bản.

## 7. Thiền trà nhất vị

Trà đạo Trung quốc ngay từ thuở mới hình thành đã có rất nhiều sự gắn bó với Phật giáo, đặc biệt là mối lương duyên giữa trà và thiền.

Cùng với việc tăng sĩ rất thích uống trà, trồng trà, thì triết học Phật giáo, quan niệm về cuộc sống, uống trà, đọc kinh cũng như nhiều quy định trong Phật giáo đã quyện hòa làm một, nên chúng ta thường nghe những cụm từ như “Trà - Phật cùng nhau”, “Trà thiền nhất vị”, “Trà thiền nhất thể”... Những điểm tương đồng giữa trà và Phật giáo là sự cảm nhận của mỗi cá nhân. Sở dĩ nói “Trà thiền nhất vị” chính là muốn nói đến tinh thần, ý chí của việc uống trà. Như người xưa vẫn thường nói, nếu bạn không hiểu về thiền, không ngộ được thiền ý thì khi bạn uống trà sẽ không cảm nhận được sự đồng nhất giữa trà và thiền. Khi uống trà lòng phải tịnh, tinh thần thư thái, từ từ cảm nhận hương vị của trà để đưa lòng mình hòa vào cái tịnh lặng, bình yên của vũ trụ bao la.

Thiền và trà đều chung một mục đích, đó là tìm đến sự thăng hoa, thuần khiết của tâm hồn. Quá trình khai thác và bào chế trà như chầm chậm hái từng ngọn trà; nước sôi tinh khiết nấu trà, khi rót trà phải từ từ nâng cao hạ thấp ba lần để quan thưởng sắc màu của nước trà, thưởng thức hương trà và vị trà. Tất cả những điều đó chính là sự linh ngô tự nhiên và tính

chân thực của bản tính con người, có thể đưa tâm hồn đến cảnh giới siêu phàm thoát tục.

### ***Cơ sở tư tưởng của “Thiền trà nhất vị”***

#### **- Khổ (đắng)**

Giáo lí Phật giáo là vô tận, nhưng đều phát triển trên căn bản giáo lý “Tứ diệu đế”. Sau khi đức Phật Thích Ca thành đạo, ngài thuyết pháp lần đầu tiên tại vườn Lộc Uyển với nội dung chính là “Tứ diệu đế”.

Trong “Tứ đế” gồm có “khổ, tập, diệt, đạo” thì “khổ” là lý luận khởi đầu và cơ bản nhất. Người quán xét *Khổ* sẽ nhận ra được rằng đời người có rất nhiều nỗi khổ: nỗi khổ khi sinh ra, nỗi khổ khi già đi, khi bệnh, khi chết, khi thương yêu mà phải chia lìa, khi mong cầu mà không đạt được... Nói tóm lại, phàm là những yếu tố vật chất cấu thành sự tồn tại của con người hay những nhân tố tinh thần trong quá trình tồn tại đều đem đến cho con người những nỗi khổ đau, phiền muộn.

Tuy vậy Phật giáo lại quan niệm rằng “*Biển khổ vô biên, quay đầu là bờ*”. Thiền chính là một phương pháp giúp ta phá vỡ khái niệm sinh tử, đạt ngộ một cách triệt để và giải thoát khỏi biển khổ trần ai.

Trà cũng có vị đắng (*khổ*). Trong *Bản thảo cương mục*, Lý Thời Trân có viết: “*Trà đắng tính hàn, công hiệu lớn nhất là giải nhiệt. Nhiệt là nhân tố gây bách bệnh, khi thanh được nhiệt sẽ giúp con người tránh*

*được bệnh tật.*" Trà ban đầu đắng nhưng sau đó sẽ chuyển thành ngọt, tính chất đặc biệt này của trà khiến người ta dễ nảy sinh rất nhiều liên tưởng, từ đó giúp cho những người tu tập Phật pháp có thể nếm trải được mùi vị của kiếp người, nhận thức được *Khổ* *dế*.

#### - Tịnh (yên tĩnh)

Trà đạo xem trọng "*hòa tịnh trung chân*", xem "*tịnh*" là cách duy nhất để đạt được lòng thanh tịnh, buông bỏ bụi trần. Phật giáo càng rất chú trọng đến "*tịnh*". *Ngũ diều* khi ngồi thiền và Tam học "*giới, định, tuệ*" trong Phật giáo đều coi "*tịnh*" là cơ sở. Thiền tông Phật giáo cũng xuất phát từ sự tu "*tịnh*". Có thể nói, ngồi trong trạng thái yên tĩnh, suy nghĩ trong trạng thái yên tĩnh (*tịnh tọa, tịnh lỵ*) chính là bài học căn bản quan trọng cho tất cả các thiền sư.

Trong khi *tịnh tọa, tịnh lỵ*, người ta khó tránh được sự mệt mỏi, buồn ngủ. Lúc đó, cách tốt nhất để tinh táo trở lại chính là dùng trà. Vì lẽ đó mà trà trở thành người bạn quen thuộc của tăng ni Phật tử khi tu thiền.

#### - Phàm (bình thường)

Ông tổ của Trà đạo Nhật Bản, thiền sư Thiên Lợi Túc từng nói: "Suy cho cùng thì Trà đạo chẳng qua chỉ là cách đun nước pha trà." Điều này cho thấy bản chất của Trà đạo chính là giúp con người nhận thức được

những bí mật của vũ trụ tự nhiên và triết lí nhân sinh từ những việc nhỏ nhặt nhất trong cuộc sống.

Thiền cũng vậy, nó yêu cầu con người phải suy xét từ những sự việc bình thường nhất để hiểu và lĩnh ngộ những đạo lí lớn lao.

### - Xả (*buông bỏ*)

Nỗi khổ của con người, suy cho cùng cũng là do “*không bỏ được*” mà ra, cho nên Phật giáo tu hành đặc biệt chú trọng đến sự “*buông xả*”. Pháp sư Hư Vân, một vị cao tăng thời cận đại, từng nói: “Khi tu hành phải biết buông xả tất cả thì mới có thể vào đạo, nếu không làm được như vậy thì chỉ mất công vô ích mà thôi.”

Khái niệm “*buông xả*” trong Phật giáo chỉ sự buông bỏ toàn bộ, không còn vướng mắc vào bất cứ điều gì (mười tám giới: *sáu căn, sáu trần, sáu thức*).<sup>1</sup> Khi buông bỏ hoàn toàn, bạn sẽ được tự do thanh thản. Khi ấy, nhìn trời trời xanh, nhìn biển biển biếc, nhìn núi núi cao, nhìn nước nước trong, nhìn gió gió mát, nhìn trăng trăng sáng... mỗi một sự vật đều là hoàn hảo, tốt đẹp.

Khi thưởng trà cũng nhấn mạnh sự “*buông bỏ*”, phải thư thái đầu óc, thả lỏng cơ thể, gác lại tất cả

---

<sup>1</sup>Giới có nghĩa là cảnh giới, giới hạn, vì toàn bộ hiện thực được con người nhận thức không ra ngoài 18 giới này. Sáu căn là sáu giác quan nhận biết (mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý), thuộc về bên trong; sáu trần (hình sắc, âm thanh, mùi hương, vị nếm, sự xúc chạm và các pháp) là tất cả đối tượng bên ngoài; khi sáu căn tiếp xúc với sáu trần thì sáu thức là trung gian giúp ta nhận thức được đối tượng.

những việc còn dang dở, chỉ tập trung vào việc uống trà. Cư sĩ Diễn Nhân cư sĩ có một câu nói rất hay: “*Từ bỗn là từ bỏ, hà tất phải ưu tư; làm một người nhàn hạ, ung dung thưởng ngoạn đất trời.*”

Chỉ khi ta biết “buông bỏ” thì mới có khả năng đạt ngộ. Làm một người uống trà không vướng bận vào bất cứ việc gì, ta có thể ung dung thưởng thức hương vị của cuộc sống.

### ***Liệu phàm tịnh độ: Nghệ thuật trà và thiền trà***

Thiền trà là nghệ thuật của tôn giáo, bởi vì trong thiền trà có thiền ý. Mỗi công đoạn của thiền trà đều bắt nguồn từ điển cố Phật giáo, nhằm mục đích sáng tỏ *Phật lý* và tìm về với *Phật tính*. Nghệ thuật trà và thiền trà đặc biệt thích hợp với việc trau dồi đạo đức, rèn luyện tinh thần. Có người đã đúc kết và phân chia nghệ thuật trà và thiền trà làm mười tám trình đoạn, đồng thời cho rằng chỉ có buông xả mọi phiền muộn nơi trần thế, từ bỏ những ham muốn lợi danh, duy trì trạng thái cân bằng thanh tịnh mới có thể lĩnh ngộ được ý nghĩa chân thật của “*Trà thiền nhất vị*”. Mười tám trình đoạn của nghệ thuật trà và thiền trà là như sau:

#### **1. Lê Phật: đốt hương vái lạy.**

Khởi tâm cung kính, dâng hương trà, cảm nhận được hương vị giải thoát của cõi Phật, để cho không khí nho nhã trang nghiêm, âm thanh chốn Phật đường

yên bình đưa lòng ta về với thế giới hư vô huyền diệu, để cho trái tim nồng nỗi bất an của ta bình tĩnh trở lại.

## 2. Điều hòa, nghỉ ngơi: Đạt Ma diện bích

“Đạt Ma diện bích” là câu chuyện Sơ tổ Thiền tông Bồ-đề Đạt-ma đã ngồi quay mặt vào tường (*diện bích*) tại núi Thiếu Lâm trong hơn 9 năm sau khi đến Trung Hoa.

Khi ngồi thiền không những có âm nhạc đặc trưng của chùa chiền mà còn có cả âm thanh tiết tấu vang ra từ những con cá gỗ và mõ. Trong không khí yên bình và trang nghiêm, người thưởng trà ngồi yên tĩnh lặng và tự điều tiết bản thân mình.

## 3. Đun nước: Đan Hà thiêu Phật

Trong quá trình thiền trà sẽ có người giúp việc nhóm lửa đun nước, việc này được gọi là *Đan Hà thiêu Phật*.

Đan Hà thiêu Phật là một điển cố rất nổi tiếng trong Thiền tông.

Một lần, thiền sư Đan Hà Thiên Nhiên (một thiền sư nhà Đường) tại chùa Lạc Đông Huệ Lâm, trời đang là tiết đông lạnh giá, liền ngồi trong điện đốt tượng Phật gỗ để sưởi ấm. Trụ trì nhìn thấy vậy vô cùng tức giận, hỏi: “Tại sao dám đốt Phật?” Đan Hà vừa dùng gậy khêu cho lửa cháy vừa nói: “Đốt để tìm xá-lợi Phật.” Trụ trì bức mình nói: “Phật gỗ làm gì có xá-lợi?” Nghe vậy, Đan Hà liền nói: “Đã không có xá-lợi thì đốt thêm mấy pho nữa vậy.”

Trong giai đoạn “*Đan Hà thiêu Phật*” cần phải chú ý quan sát lửa, từ ngọn lửa đang cháy cảm nhận được sự ngắt ngửi của đời người và sự quý giá của sinh mệnh.

#### 4. Đợi nước: pháp hải thính triều

Phật giáo cho rằng “*Nhất lạp túc trung tàng thế giới, bán thăng đương nội chử sơn xuyên*” (一粒粟中藏世界，半升鑄內煮山川). Trong cái nhỏ nhặt luôn hàm chứa cái lớn lao. Từ việc đun nước, đợi nước sôi, nghe thấy nước đang bắt đầu sôi... trong âm thanh ấy có thể cảm nhận được “*Pháp hải triều âm, tùy cơ phổ ứng*”.

#### 5. Rửa cốc: pháp luân thường chuyển

“*Pháp luân thường chuyển*” là một điển cố xuất phát từ sách *Ngũ đăng hội nguyên*, quyển 20. Thiền sư Kính Sơn Bảo Ấn<sup>1</sup> viết: “Đức Thế Tôn ngay khi vừa ngộ đạo tối thượng thành Chánh giác đã Chuyển pháp luân Từ đế trong vườn Lộc Uyển...” (世尊初成正覺於鹿野苑中，轉四諦法輪。)

*Pháp luân* là chỉ sự thuyết giảng Phật pháp, mà Phật pháp lại tồn tại trong những việc nhỏ nhặt bình thường nhất hàng ngày. Khi rửa cốc, vật xoay chuyển trước mắt là những chiếc cốc, còn cái xoay chuyển trong tâm là Phật pháp. Mục đích của việc rửa cốc là làm cho những chiếc cốc uống trà sạch sẽ không còn bụi bám; mục đích của việc lễ Phật tu tâm cũng là để làm cho trong tâm sạch sẽ không vương bụi trần. Khi

<sup>1</sup>Thiền sư Bảo Ấn (寶印) ở núi Kính Sơn nên gọi là Kính Sơn Bảo Ấn (徑山寶印).

xoay cốc để rửa, có thể nhìn sự chuyển động của cốc mà trong lòng ngộ ra lẽ đạo.

## 6. Tráng ấm: Nước thơm tắm Phật

Ngày đại lễ Đản sinh của Phật thường tổ chức “lễ tắm Phật”. Tăng ni và tín đồ dùng nước thơm để tắm cho tượng Phật đản sinh. Việc dùng nước khoáng để rửa ấm trà được gọi là “nước thơm tắm Phật”, biểu thị rằng Phật ở khắp mọi nơi và cũng biểu thị rằng “Phật ở trong tâm”.

## 7. Thưởng trà: Niêm hoa vi tiếu

“Đức Phật đưa hoa, Ca-diếp mỉm cười” cũng là một điển cố.

Trong tập *Vô môn quan*, tắc thứ sáu có ghi: Tại Linh Sơn pháp hội, trang nghiêm long trọng. Đức Phật *Thích-ca Mâu-ni* tay cầm một cành hoa sen đưa lên cho tất cả mọi người cùng nhìn. Hội chúng đều yên lặng, duy chỉ có trưởng lão *Ca-diếp* mỉm miệng cười. Đức Thế Tôn nhìn khắp đại chúng, cũng nở nụ cười tuyên bố: “Ta có đôi mắt chính pháp, diệu tâm Niết-bàn, tướng thật không tướng, vi diệu pháp môn, không lập thành văn tự, truyền dạy ngoài giáo diển, nay trao cho *Ma-ha Ca-diếp*.”

Thông qua trình tự “*Phật tổ niêm hoa*” này cho hương khách biết thêm về trà.

## 8. Đầu trà: Bồ Tát nhập ngục

Địa Tạng Vương là một trong bốn vị Bồ Tát lớn của Phật giáo. Theo như Phật điển ghi chép thì vì muốn

cứu độ chúng sinh nơi địa ngục, Bồ Tát Địa Tạng từng phát nguyện: “Địa ngục nếu vẫn còn chúng sinh, ta thế sẽ không thành Phật.”

Đỗ trà vào ám cũng giống như Bồ Tát vào ngục, trải qua bao công đoạn mới có thể gạn ra được một thứ nước trà có thể làm trán tinh tinh thần của vô số người. Trong ý nghĩa Bồ Tát cứu độ chúng sinh, tại đây tính trà và Phật lý sẽ đạt đến mức tương thông.

### 9. Rót trà: mạn thiên pháp vũ

Phật pháp vô biên, làm dịu bao phiền não của chúng sinh. Việc hâm trà, rót trà giống như mưa trên trời từ từ rơi xuống, làm người ta “tỉnh ngộ”, từ trong mơ màng mà trở nên nhận thức được mọi việc. Những luồng khí ám trong ám trà bay lên giống như những làn mây bay nhẹ nhẹ, làm cho người ta có cảm giác như được tắm trong gió xuân, trong lòng nảy sinh cǎn lành nơi tâm địa.

### 10. Rửa trà: Vạn lưu quy tông

Trong chùa Kim Các trên núi Đài Sơn có một đôi câu đối viết: “*Nhất trần bất nhiễm thanh tịnh địa, vạn thiện đồng quy Bát-nhã môn*” (Đất thanh tịnh không vướng bụi trần, Cửa Bát-nhã gồm muôn điều thiện).

“*Vạn lưu quy tông*”,<sup>1</sup> chữ quy ở đây hàm nghĩa là trở về với cửa Bát-nhã. Bát-nhã là phiên âm chữ

---

<sup>1</sup>Vạn lưu quy tông: Muôn dòng chảy đều quy về một nguồn.

Prajñā trong tiếng Phạn, có nghĩa là trí tuệ chân thật. Có được đầy đủ trí tuệ đó tức là Phật. Trà vốn dĩ đã sạch nhưng vẫn phải rửa. Việc rửa trà không có nghĩa đơn thuần như trong cuộc sống thường ngày, mà là “*rửa sạch bụi trần*”, để không còn vương chút bụi thế tục nào.

## 11. Hầm trà: Hàm cái càn khôn

Điển cố “*hàm cái càn khôn*” (函蓋乾坤) có xuất xứ từ sách *Ngũ đăng hội nguyên*, quyển 18. Thiền sư Huệ Tuyên nói: “*Ngày xưa Văn Môn có ba câu, câu thứ nhất là hàm chứa càn khôn...*” *Hàm chứa càn khôn* có ý chỉ Phật tính tồn tại khắp mọi nơi, bao dung vạn vật. Cho nên, vạn sự vạn vật không có cái nào là không tuyệt diệu, trong một ấm trà nho nhỏ cũng chứa đựng rất nhiều ý nghĩa tinh thâm của giáo lý và thiền cơ.

## 12. Phân trà: Tiếng nước suối reo

Điển cố “*Yến khê thủy thanh*” (偃溪水聲) hay “*Tiếng nước suối reo*” có xuất xứ từ sách *Cảnh đức truyền đăng lục*, quyển 18 và cũng có ghi trong *Ngũ đăng hội nguyên*, quyển 7. Có vị tăng hỏi thiền sư Huyền Sa Sư Bị: “Tôi mới đến thiền lâm, xin đại sư chỉ cho lối vào.” Thiền sư Sư Bị hỏi: “Ông đã nghe tiếng nước suối reo bao giờ chưa?” Người kia đáp: “Đã nghe.” Thiền sư liền bảo: “Theo chỗ ấy mà vào.”

Nghệ thuật thiền trà rất coi trọng sự tinh tế: nước nấu trà phải là nước lấy từ trên núi cao ba nghìn mét,

khi phân trà phải chú ý lắng nghe tiếng nước chảy róc rách ở các khe núi, ở đây ví âm thanh được tạo ra khi rót trà cũng róc rách trầm bổng như tiếng nước suối chảy, tiếng rót trà sẽ đánh thức trí tuệ và tâm thức, cảnh tỉnh tâm tính, giúp người nhập đạo.

### **13. Kính trà: Phổ độ chúng sinh**

“*Phổ độ chúng sinh*” là một trong những nhân sinh quan của Phật giáo. Ý nghĩa của việc kính trà là coi trà như một phương tiện để khách thập phương cảm nhận được muôn vị, muôn màu của đời người thông qua vị đắng của trà, từ đó đạt được sự “liễu ngộ”, đạt được trí tuệ lớn lao.

### **14. Thưởng hương trà: Ngũ khí triều nguyên**

“*Tam hoa tụ đỉnh, ngũ khí triều nguyên*” là thế giới cao thượng nhất của sự tu tâm dưỡng tính. *Ngũ khí triều nguyên* hấp thu sâu nhất, nhiều nhất hương khí của trà và làm cho hương trà đạt được *lô mòn*, nhiều lần như vậy có lợi cho sức khỏe.

### **15. Quan sát màu sắc của trà: Tào Khê quan thủy**

Tào Khê là một con suối nằm dưới núi Song Phong, huyện Khúc Giang, Quảng Tây. Thời Đường, khoảng năm 676, Lục Tổ Huệ Năng trụ trì chùa Ngọc Lâm ở Tào Khê. Về sau, Tào Khê được các thiền giả xem như Thiền tông tổ đình. Nước của Tào Khê được ví như thiền pháp. Quan sát, thưởng thức màu sắc của trà được gọi là “*quan sát nước Tào Khê*”.

## **16. Phẩm trà: Tùy ba trục lāng**

Điển cố “*tùy ba trục lāng*” (隨波逐浪) hay “*tùy theo sóng mà lướt sóng*” có xuất xứ từ *Ngũ đǎng hội nguyễn*, quyển 18, là câu thứ ba trong “*Vân Môn tam cữ*” được thiền sư Huệ Tuyền trích dẫn.

Ngài Vân Môn nhận học trò có một nguyên tắc, đó là *tùy duyên tiếp vật*. Tự do tự tại thể nghiệm những vị khác nhau trong trà, không sợ vị đắng, không yêu vị ngọt, chỉ bình phẩm trà bằng cách đó tâm hồn mới thanh nhàn, mới được giải thoát, mới có thể từ việc uống trà mà ngộ ra lẽ đạo cơ thiền.

## **17. Hồi vị: viên thông diệu giác.**

“*Viên thông diệu giác*” nghĩa là hiểu thấu, hay nói cách khác là một nhận thức chân xác và trọng vẹn. Sau khi thưởng trà hồi vị lại một lần nữa 16 trình tự đã nêu trên, người uống trà sẽ nhận thức được một cách triệt để.

. Phật pháp nằm trong những sự việc bình thường của cuộc sống hằng ngày nhưng muốn nhận ra được thì cần phải khơi dậy Phật tính từ sâu thẳm trong lòng mỗi người.

## **18. Tạ trà: Chén cuối để nói lời tạ từ**

Sau khi uống trà xong phải *tạ trà*. Tạ trà là để cùng hẹn sẽ gặp lại để uống trà. Trà phải uống thường xuyên, cũng như thiền phải công phu thường xuyên, tính phải dưỡng thường xuyên, tâm phải tu thường xuyên. Tạ trà là hẹn tiếp tục uống trà vào một dịp khác.

Nghệ thuật uống trà trong Phật giáo tiềm ẩn những giá trị sâu sắc và thể hiện nhiều ý nghĩa triết học. Chúng ta có thể thấy trong đó các điển tích, tư tưởng thiền học. Chính vì vậy, Trà đạo là môn nghệ thuật tao nhã, uyên áo. Chỉ một câu “*Thiền trà nhất vị*” cũng thể hiện được đầy đủ ý nghĩa sự kết hợp và hội tụ giữa trà và thiền. Thiền ý khi thưởng trà và thưởng trà để lĩnh ngộ thiền ý.

## **8. Câu đối về thơ và trà**

Muốn thực tâm tìm hiểu về “*thiền trà nhất vị*”, không những có thể cảm thụ thông qua thực tiễn của nghi thức trà mà còn có thể cảm nhận thông qua tâm tình, văn hóa ẩn chứa trong hệ thống câu đối, hoành phi, và đặc biệt là thơ ca thiền học. Những vế đối, những câu thơ được chọn lọc dưới đây đều là những tuyệt tác thú vị, có tác dụng hỗ trợ nhất định đối với việc tìm hiểu “*thiền trà nhất vị*”.

Riêng thơ có nội dung bàn về Trà đạo sẽ được trình bày trong một cuốn sách chuyên đề, rất mong quý vị độc giả sẽ tìm đọc.

### ***Câu đối trà, một thú chơi tao nhã***

Câu đối là một hình thức biến thể của thơ từ, các vế đối đối ngẫu với nhau, âm luật được phối hợp nhịp nhàng. Câu đối trà thường được treo ở cổng nhà hoặc trong phòng khách; nội dung chủ yếu là các nghi thức, các hoạt động xoay quanh đề tài trà, không những cao nhã, mang nét hoài cổ mộc mạc giản dị, mà còn có thể giải tỏa tâm tình con người.

## 9. Những công án thiền có liên quan đến trà

### Mời trà

Thiền sư Triệu Châu Tùng Thẩm (một cao tăng nổi tiếng đời Đường) hỏi một vị tăng mới đến: “Trước đây đã từng đến đây chưa?”

Vị tăng trả lời: “Dạ, có đến rồi.” Thiền sư nói: “Uống trà đi!”

Lại hỏi một vị tăng khác, người này trả lời là chưa từng đến đây.

Thiền sư cũng vẫn nói: “Uống trà đi!”

Sau khi sự việc diễn ra, vị Viện chủ liền hỏi: “Hòa thượng vì sao kẻ đến rồi cũng bảo uống trà, kẻ chưa đến cũng bảo uống trà?”

Thiền sư liền gọi: “Viện chủ!”

Viện chủ đáp: “Dạ!”

Thiền sư nói: “Uống trà đi!”

Câu chuyện này phản ánh sâu sắc mối quan hệ mật thiết giữa trà đạo và thiền tâm. Mục đích là xóa bỏ mọi suy nghĩ ngông cuồng, hoang tưởng của người học, đó chính là cái gọi là “*Phật pháp bình thường, mạc tác kỳ đặc tướng*.” (Phật pháp rất dung dị, chớ nghĩ rằng nó là cái gì đó khác thường.) Bởi vì vừa khởi lên “*kỳ đặc tướng*” (nghĩ là đặc biệt, kỳ diệu) là sẽ trở nên ngông cuồng và lún sâu vào những chuyện thị phi, làm cho chuyện bình thường trở lên phức tạp. Cho dù đã từng đến rồi hay chưa đến, quen biết hay không quen biết, chỉ cần thật tâm uống trà với một tấm lòng

bình dị là đã có thể nhập vào cảnh giới của “trà thiền nhất vị”. Đó chính là “chỉ cần để lòng mình bình dị” thì con người sẽ có thể bước vào thế giới tâm linh tĩnh lặng. Và chỉ trong một thế giới tâm linh tĩnh lặng con người mới có thể “tự ngộ thiền cõ”.

Nguyên hội trưởng Hiệp hội Phật giáo Trung quốc, nhà thơ đương đại Triệu Phác Sơ rất ưa thích công án này, thường áp dụng vào trong lúc làm thơ., Ông đã đề thơ lên tấm bia tượng của hòa thượng Triệu Châu Tùng Thẩm tại chùa Bách Lâm, huyện Triệu, Hà Bắc: “*Bình sinh dụng bất tận, Phật tử thời thu, vạn ngữ dũ thiên ngôn, bất ngoại ngật trà khứ.*”. Ngoài ra ông còn làm một bài tuyệt cú 5 chữ “Thất uyển thụ chí vị, nhất hồ đắc chân sơ. Thú không trì bách thiền, bất như ngật trà khứ.” Triệu Phác Sơ đã nhiều lần viết những câu thơ này tặng người khác để khơi dậy, và nhắc nhở mọi người kế thừa và lĩnh hội tinh thần “trà thiền nhất vị”.

### ***Một chén trà***

Có lần, một vị giáo sư đại học đến hỏi thiền sư Nam Ân<sup>1</sup> về thiền. Nam Ân không nói gì, chỉ mời ông ta uống trà.

Ông rót nước trà vào chén của vị khách đến khi trà trong chén đầy và tràn cả ra. Nam Ân vẫn không dừng lại, tiếp tục rót trà.

---

<sup>1</sup>Túc thiền sư Nan-in Zengu (Nam Ân Toàn Ngu) của Nhật Bản, sinh năm 1834 và mất năm 1904.

Vị học giả kia nhìn thấy trà đã đầy cốc, tràn cả ra ngoài nên vội vàng nói: “Đại sư, tách trà đầy rồi, không rót tiếp được nữa.”

Nam Ân thu ấm trà lại, nói: “Nhận thức của ông cũng như tách trà này, trong đó chứa quá nhiều tạp niệm, vọng tưởng. Nếu đã cố chấp nhiều như vậy thì tôi nói đạo cho ông, liệu có tiếp nhận được nữa không?”

Câu chuyện này nhắc nhở chúng ta nếu muốn lĩnh ngộ chân lí, muốn có được những kiến thức mới mẻ, đầu tiên phải vứt bỏ những tâm niệm phức tạp, ngông cuồng trong lòng. Trong cốc đã chứa đầy nước không thể nào rót tiếp tục rót thêm nước trà vào được; trong ý thức của mỗi con người cũng vậy, nếu như đã chứa đầy những ý tưởng ngông cuồng rồi rầm, nó sẽ ngăn chặn sự thâm nhập của tất cả những tư tưởng mới. Chữ “rỗng” ở đây chính là “có thể dung chứa”, chính là “tâm rỗng không”. Hãy rũ sạch những phức tạp ưu phiền trong trí óc, xóa bỏ mọi cái cũ để dung nạp những cái mới dễ dàng hơn.

## 10. Thạch Môn: Quê hương thiền trà Trung Quốc

Thạch Môn non xanh nước biếc, lịch sử lâu đời, văn nhân hội tụ, là quê hương của thiền trà nổi tiếng khắp nơi. Giáp Sơn là nơi sản xuất trà ngon nổi tiếng. Ngay từ đời vua Tống Nhân Tông (1023-1063), trà Ngưu Đế đã trở thành vật phẩm để hiến vua. Từ 1200 năm trước, cao tăng Thiện Hội nhà Đường đã dùng trà khi ngồi thiền tại chùa Giáp Sơn, Thạch Môn.

Thưởng trà ngộ đạo là cảnh giới tâm thức cao nhất khi uống trà, người tiếp nhận văn hóa uống trà phải là người có tâm tịnh, hư vô, khi uống trà mới đạt đến sự cảm nhận thăng hoa của nghệ thuật uống trà nơi “*Giáp Sơn thiền địa*”.

Niên hiệu Chính Hòa đời Tống Huy Tông (1111-1118), cao tăng Viên Ngộ Khắc Cân nhận lời Tể tướng Trương Thương Anh đến trụ trì chùa Giáp Sơn và soạn cuốn *Phật Quả Viên Ngộ Thiền sư Bích nham lục*, trong đó có những đoạn miêu tả Giáp Sơn, cảnh địa của Hòa thượng Thiện Hội, làm phong phú học thuyết “*trà thiền nhất vị*”. Cuốn sách này về sau trở thành một cuốn “*Thiền thư đệ nhất*”, lưu hành rộng rãi trong Thiền môn. Sau đó, *Bích nham lục* được truyền bá ở Nhật Bản và được xem là “*kinh điển báu của Phật giáo*”.

Chữ viết và tranh vẽ đẹp của “*trà thiền nhất vị*” được giữ gìn cẩn thận ở chùa Đại Đức, nơi hòa thượng Nhất Tu từng làm trụ trì. Bút tích còn được treo và lưu truyền, thúc đẩy sự hình thành và phát triển của trà đạo Nhật Bản. Văn hóa thiền trà Trung Nhật có mối tương giao sâu sắc. Thạch Môn Giáp Sơn trở thành cái nôi đầu tiên của “*thiền trà nhất vị*”.

Những năm 80-90 của thế kỷ XX, các học giả Nhật Bản đến Giáp Sơn tìm thầy theo học rất đông, làm dấy lên một cao trào nghiên cứu nguồn gốc của văn hóa thiền trà Trung Nhật. Tháng 6 năm 1990, Hội

trưởng Hiệp hội Phật giáo Trung quốc Triệu Phác Sơ đã tặng bộ sách “*trà thiền nhất vị*” của Viên Ngộ Khắc Cân cho chùa Giáp Sơn làm bia kỷ niệm. Chủ tịch Hội thiền trà Ngô Lập Dân đã nhiệt tình đề từ cho Giáp Sơn: “Trà thiền nhất vị Giáp Sơn tự; Trà đạo nguyên đầu Bích nham lục”, khẳng định địa vị của Giáp Sơn trong văn hóa thiền trà Trung Nhật và mối quan hệ của “*Bích nham lục*” với văn hóa trà.

Ngày 8 tháng 4 năm 2003, hội nghị nghiên cứu và thảo luận văn hóa trà Giáp Sơn ở Trung quốc do Hiệp hội trà Trung quốc và chính quyền nhân dân huyện Thạch Môn liên hợp tổ chức đã thảo luận bàn bạc xoay quanh vấn đề lịch sử của trà “nguồn gốc của văn hóa thiền trà Trung - Nhật”. Các vị đại biểu tham dự hội thảo ai nấy đều biểu đạt ý kiến riêng của mình, cùng xác nhận “Thạch Môn là quê hương của thiền trà Trung quốc”, Giáp Sơn là “khởi nguồn của văn hóa thiền trà Trung Nhật”. Điều đó có nghĩa là, Giáp Sơn có một địa vị văn hóa là nguồn cội của văn hóa trà Trung - Nhật.

## 11. Thánh trà Lục Vũ

Lục Vũ, tự Hồng Tiêm, tên Bệnh, tự Quý Tì, tự hiệu Tang Ninh. Ông còn được mệnh danh là Cánh Lăng Tử, sinh vào khoảng niên hiệu Khai Nguyên (713-741) đời Đường Huyền Tông, là người quận Cánh Lăng, Phúc Châu (nay là huyện Thiên Môn, tỉnh Hà Bắc).

Ông tinh thông trà đạo, nổi tiếng khắp nơi nhờ bộ *Trà kinh* - bộ sách đầu tiên viết về trà nổi tiếng trên thế giới. Bởi vậy, ông được người đời kính trọng gọi là “*Thân trà*”. Mặc dù không phải tăng sĩ nhưng ông xuất thân từ cửa chùa, hơn nữa lại cả đời gắn bó và dưỡng như không bao giờ rời bỏ chốn thanh tịnh đó.

Lục Vũ vốn là một đứa trẻ bị bỏ rơi, từ nhỏ đã không có tình yêu thương và sự chăm sóc của cha mẹ, được Hòa thượng Tích Công chùa Lung Cái nhận về nuôi dưỡng. Tích Công là vị tăng nổi tiếng thời bấy giờ. Theo ghi chép trong *Kí dị lục*, vua Đường Huyền Tông đã từng mời Tích Công vào triều và tặng nhiều món quà đặc biệt nhưng ông đều từ chối không nhận, điều này cho thấy ông là một người có học thức, trình độ rất uyên thâm. Lục Vũ từ nhỏ đã được dạy những kiến thức đó, sớm tinh thông mọi lí luận Phật pháp. Từ khi còn rất nhỏ, ông đã tinh thông nghệ thuật trà. Tuy nhiên đối với một đứa trẻ mà nói, sớm tối sống với tiếng chuông mõ nhà chùa thực sự là một cuộc sống đơn điệu và nhảm chán, hơn nữa, chí hướng của Lục Vũ lại không nằm nơi cửa Phật, mà ông khát khao theo học Nho học. Vì vậy, khoảng năm mười một, mười hai tuổi ông đã trốn khỏi chùa. Sau đó, ông theo học ở một lớp kịch.

Lục Vũ rất giỏi biện luận, mặc dù diện mạo không được đẹp, lại còn có tật nói lắp, nhưng ông có tài biểu diễn. Năm Thiên Bảo thứ 5 (746), Lý Tê Vật đến Cánh Lăng nhậm chức Thái thú, sự kiện này đánh dấu bước

ngoặt trong cuộc đời Lục Vũ. Trong một buổi tiệc, Lục Vũ được mời đến để biểu diễn kịch. Tại đây, tài năng của Lục Vũ được Lý Tê Vật phát hiện và ông đã giúp Lục Vũ rời khỏi lớp học kịch, đến núi Hỏa Môn ngoại thành Cánh Lăng theo thầy Trâu Thị học chữ, nghiên cứu Nho gia. Năm Thiên Bảo thứ 11 (752), Lục Vũ 19 tuổi, học xong xuống núi, trở về Tây Hồ ngoại thành Cánh Lăng.

Chí hướng của ông không phải là vì công danh lợi lộc mà là nghiên cứu về trà. Vị quan mới nhậm chức thái thú Cánh Lăng là Thôi Quốc Phụ rất tán thưởng Lục Vũ, thường mời Lục Vũ đến tham dự tiệc tùng vui chơi và thưởng thức những loại trà ngon. Hai người rất thân mật và dần trở thành hai người bạn tâm đầu ý hợp. Thôi Quốc Phụ lớn lên với thơ, tài năng cũng chẳng kém gì Đỗ Phủ; Lục Vũ được người tài chỉ bảo nên sở học lại được bồi dưỡng, ngày càng tiến bộ. Những hoài bão và quyết tâm của Lục Vũ được Thôi Quốc Phụ tán dương và nhiệt tình ủng hộ.

Để giúp Lục Vũ đạt được chí hướng, Thôi công đã tặng cho Lục Vũ những thứ mà ông rất trân trọng như Bạch Lô, Ô Ngưu và những cuốn sách quý, đồng thời còn đáp thuyền tiễn Lục Vũ đi Tây Giang. Lúc 21 tuổi, Lục Vũ bắt đầu cuộc khảo sát đi khắp nơi để tìm hiểu về trà.

Trên đường đi gió lạnh rét mướt, đói khát thiếu thốn, khát uống nước trà, đi qua Nghĩa Dương, Nhuống Âm đến Nam Chiêu vào núi Vu của Tứ Xuyên. Mỗi khi

đến một nơi nào, ông đều thảo luận về trà với người dân địa phương, sau đó ghi lại chi tiết tường tận thành “trà ký” và chế tác các loại trà thành một tiêu bản lớn.

Từ thời Sơ Đường đến lúc ấy, thói quen uống trà của các địa phương dần dần trở nên phổ biến và thịnh hành. Nhưng người uống trà chưa mấy ai hiểu hết và linh hôi được tất cả những sự kì diệu của sự uống trà. Do đó Lục Vũ quyết tâm tổng kết lại tất cả những kiến thức về trà và thực tiễn việc uống trà suốt nửa đời người của mình viết ra bộ sách chuyên ngành về trà học.

Để chuyên tâm nghiên cứu và viết sách, Lục Vũ đã kết thúc cuộc sống chu du nay đây mai đó trong nhiều năm, trở về Cánh Lăng, cuối cùng ẩn cư tại Điêu Khê, theo đuổi sự nghiệp nghiên cứu trà của mình. Thời gian này ông đã kết thân với một tăng sĩ cũng là một nhà thơ nổi tiếng là Giáo Nhiên.

Giáo Nhiên có hứng thú đặc biệt sâu sắc với trà. Lục Vũ còn làm quen với nhà thơ Hoàng Phủ, từng qua lại rất thân và Hoàng Phủ cũng là một người đặc biệt thích trà. Lục Vũ đã sinh sống tại quê hương của trà, những người ông kết giao phần đông là các thi nhân, được hun đúc nghệ thuật và cảnh sơn thủy hữu tình vùng Giang Nam khiến Lục Vũ rất tự nhiên kết hợp trà và nghệ thuật làm một, tạo nên tư tưởng và cách điệu nho nhã thâm thúy thanh lệ trong “kính trà”.

Lục Vũ trải qua 5 năm dựa vào những tư liệu có được từ việc khảo sát thực địa 32 vùng sản xuất và kết quả của nhiều năm nghiên cứu viết lên bản sơ thảo bộ sách nghiên cứu kinh điển về trà nổi tiếng thế giới là “*Trà kinh*”. Sau khi bản thảo “*Trà kinh*” được viết xong, Lục Vũ tiếp tục đi tham vấn tìm hiểu về trà khắp vùng Giang Nam, đồng thời không ngừng đính chính lại “*Trà kinh*”, bổ sung sửa đổi cho chuẩn xác. Đến năm 775, “*Trà kinh*” cuối cùng cũng được hoàn tất.

*Trà kinh* là sự tổng kết có hệ thống về văn hóa và khoa học trà của thời Đường và trước thời Đường, là một mốc lịch sử quan trọng của văn hóa và nền sản xuất trà. Thời Tống, trong “*Trà kinh tự*”, Trần Sử Đạo bình luận: “Cuốn sách kinh điển của người am hiểu trà có xuất xứ từ Lục Vũ, được dùng rộng rãi khắp nơi. Cũng bắt đầu từ Lục Vũ mà có câu: “Vũ Thành có công đối với các học giả muốn tìm hiểu về trà”.

“*Trà kinh*” ra đời cũng là lúc tên tuổi của Lục Vũ được truyền đi khắp nơi. Không lâu sau đó, vua Đường vì ngưỡng mộ danh tiếng của ông nên đã triệu kiến vào cung, có ý muốn giữ ông lại kinh thành làm quan nhưng ông từ chối không nhận, mà tiếp tục chu du khắp nơi, giới thiệu rộng rãi về nghệ thuật trà. Ông có ảnh hưởng lớn đối với những người yêu thích trà lúc bấy giờ và vì lẽ đó, các nghi lễ trà ngày càng trở nên thịnh hành.

Năm 72 tuổi, Lục Vũ mắc trọng bệnh và đã qua đời tại núi Thiên Thuật, Hồ Châu. Trước khi mất, ông

làm bài thơ *Lục tiên ca*: “*Không nguõng mộ vàng bạc, không nguõng mộ cốc bạch ngọc, không nguõng mộ việc sớm vào triều, không nguõng mộ việc thăng chúc, chỉ một đời nguõng mộ nước Tây giang, đã chọn thành Cảnh Lăng làm chốn dừng chân.*” Bài thơ này đã thể hiện một cách đầy đủ rõ nét rằng nhân phẩm của ông cũng thanh tịnh, thuần khiết như trà vậy.

## 12. Đôi nét về Trà kinh

Năm đầu tiên niên hiệu Kiến Trung đời Đường Đức Tông (780), bộ *Trà kinh* của Lục Vũ được khắc bản in. Sự ra đời của “*Trà kinh*” là một mốc quan trọng đánh dấu sự phát triển đến một giai đoạn nhất định của văn hóa trà Trung quốc, là sự cần thiết và là sản phẩm của sự phát triển nghề trà thời Đường, là sự tổng kết rộng rãi những kinh nghiệm có liên quan đến trà. Lục Vũ đã thu thập một cách tỉ mỉ, kĩ lưỡng những tư liệu lịch sử có liên quan đến trà của các thời đại, ghi lại những kinh nghiệm mà chính bản thân mình đã điều tra và những kinh nghiệm trong thực tế làm việc với trà. Trình bày tỉ mỉ về lịch sử trà, nơi sản xuất, công hiệu của trà, cách trồng và chăm sóc trà, hái trà, chế tạo trà, nấu trà, kiến thức kĩ thuật nấu trà của thời Đường và trước thời Đường, là bộ sách về trà hoàn bị nhất của Trung quốc thời cổ đại, làm cho ngành sản xuất trà từ đó có căn cứ khoa học tương đối hoàn chỉnh, có tác dụng tích cực đối với việc thúc đẩy sự phát triển của ngành sản xuất trà.

Trà kinh tổng cộng có hơn bảy nghìn chữ, thực ra biên độ không lớn. Cả bộ sách phân làm ba tập: thượng, trung, hạ; tất cả có mười chương, thể hiện một thế giới trà nhiều màu sắc.

### ***Ba chương đầu tiên trong tập thượng***

Thứ nhất là nguồn gốc, bàn luận về nguồn gốc, tên gọi, phẩm chất, hình thức đặc trưng của trà, mối quan hệ giữa phẩm chất của trà với đất trồng trà, chỉ rõ mối quan hệ giữa những vùng đất, phương hướng của vùng trồng trà, địa hình, phẩm chất giống thích hợp với trà với chất lượng của trà, cũng như chỉ rõ phương pháp trồng và chăm sóc trà, các công dụng duy trì sinh lí khỏe mạnh bình thường của việc uống trà đối với con người. Ngoài ra tập đầu này còn nhắc tới những cây trà lớn được phát hiện ở Ba ĐÔng, Hà Bắc và đông nam Tứ Xuyên.

Thứ hai là công cụ, bàn về những công cụ có liên quan đến chế biến trà. Giới thiệu tường tận tên của mười chín loại công cụ cần thiết và những quy cách, phương pháp để chế biến trà.

Thứ ba là chế tạo, nói đến các loại trà và các cách chế biến trà, chỉ ra tính quan trọng và yêu cầu của việc hái trà, đưa ra lí luận về thời gian hái trà phù hợp. Miêu tả sáu trình tự làm bánh trà: chưng, nghiền, cho vào khuôn ép, sấy khô, xâu thành chuỗi, bọc kín, cẩn cứ vào ngoại hình và màu sắc bên ngoài của trà mà chia trà thành tám loại khác nhau.

## ***Chương thứ tư trong tập trung***

Thứ tư là công cụ, viết về những công cụ đáu trà và uống trà. Miêu tả chi tiết hai mươi tám kiểu nấu trà, tên gọi, hình dạng, cách dùng, quy cách, phương pháp chế tạo các công cụ uống trà cũng như sự ảnh hưởng của chúng đối với chất lượng trà. Ngoài ra trong tập này còn bàn luận tới sự tốt, xấu của các công cụ uống trà của từng địa phương sản xuất ra chúng.

## ***Sáu chương cuối trong tập hạ***

Thứ năm là nấu, nói về phương pháp nấu trà và chất lượng nước tốt hay không tốt của các vùng. Miêu tả cách chế tạo bánh trà và nước trà. Nhấn mạnh vào việc giảng giải những cách sao trà, dùng những nhiên liệu nào để sao trà, nấu trà, khi pha trà nên dùng nước như thế nào, khi nấu trà nên duy trì độ lửa lớn nhỏ khác nhau ra sao, mức độ nước sôi và cách nấu nước sôi và sự ảnh hưởng của tất cả những yếu tố trên đến hương sắc của trà. Trà được hầm, cuối cùng cho ra thứ nước trà trong, tinh khiết mà nồng đượm, đó chính là biểu hiện sự tinh anh thông thái của người pha trà.

Thứ sáu là uống, giảng giải về phong tục uống trà, giải thích miêu tả, giải thích tường thuật về nguồn gốc, sự lan truyền rộng rãi của tập tục uống trà, đưa ra phương pháp và cách thức uống trà.

Thứ bảy là thuật lại những câu chuyện, những nơi sản xuất và những loại thuốc hay có liên quan

đến trà từ xưa đến nay, ghi lại những tư liệu lịch sử, truyền thuyết, những câu chuyện, thơ từ, những bài văn, phương thuốc có liên quan đến trà từ thời Đường.

Thứ tám là các vùng sản xuất, bình luận những thế mạnh hoặc yếu điểm yếu của các vùng sản xuất trà. Giảng giải về các nơi sản xuất và chất lượng của trà, phân chia các vùng trồng trà và các vùng sản xuất trên cả nước (vào thời Đường) thành tám khu vực sản xuất trà lớn. Trà của mỗi khu vực được căn cứ vào chất lượng mà được chia thành bốn cấp: thượng, trung, hạ, dưới hạ.

Thứ chín là lược bỏ, nói về loại công cụ pha trà, chế biến trà nào có thể lược bỏ, các công đoạn không cần thiết và trong điều kiện nào có thể tinh lược những quy trình nào trong khi chế biến trà. Ví dụ như khi vào núi sâu để hái trà và chế biến trà, hái đến đâu chế biến đến đấy thì có thể giảm bớt được bảy loại công cụ.

Thứ mười là đồ, đưa ra đề nghị viết tất cả nội dung của “Trà kinh” trên lụa thô và treo những tấm lụa đó bên cạnh chỗ ngồi, như thế mọi người có thể nắm bắt được nội dung của Trà kinh dễ dàng hơn và có thể thực hiện tốt hơn quá trình sản xuất trà cũng như quá trình hâm và thưởng thức trà.

Sự ra đời của Trà kinh có ý nghĩa đánh dấu sự phát triển của Trà đạo. Chính bộ Trà kinh này đã đưa văn hóa trà Trung quốc phát triển đến một trình độ cao với một tương lai rộng mở.

Trước khi Lục Vũ viết *Trà kinh* không biết đã có bao nhiêu người yêu thích trà, có hứng thú với trà đã tìm hiểu về các phương diện của văn hóa trà, nhưng chỉ đến khi *Trà kinh* ra đời, trà mới có một con đường thống nhất. Vì thế Thi Vân đã viết: “*Từ khi Lục Vũ sinh ra trong chốn nhân gian, nhân gian đã học được nhiều điều về trà.*”

### 13. Phật giáo - Cầu nối văn hóa trà

Những năm cuối thế kỷ 4, Phật giáo từ Trung quốc được truyền sang Triệu Tiên. Cùng với sự qua lại thân thiết của các thiền sư thuộc các tông Hoa Nghiêm, Thiên Thai, của hai nước, trà đã được đưa sang bán đảo Triệu Tiên. Vào thế kỷ 12, các chùa nổi tiếng của Triệu Tiên như Bảo Khánh Ca, Bảo Lâm, Tùng Ứng đều bắt đầu đề xuất, khởi xướng việc uống trà. Không lâu sau đó, phong tục uống trà cũng được lưu hành rộng rãi trong nhân dân.

Mặc dù từ thời Hán trà của Trung quốc đã được truyền sang Nhật Bản, nhưng phải đến thời Đường Tống, nhờ có sự khởi xướng truyền bá của tăng ni Phật tử nên việc uống trà mới trở thành một tập tục quan trọng trong đời sống của nhân dân Nhật Bản.

Thời Đường, hai vị thiền sư của Nhật Bản là Tối Trừng và Không Hải sang Trung quốc du học. Khi về nước, hai ông đã đem theo các giống trà, phương pháp trồng trà, các công cụ chế biến trà và trồng trà xung quanh chùa. Việc này nhận được sự tán dương của Thiên hoàng Nhật Bản lúc bấy giờ.

Thời Tống, thiền sư Vinh Tây của Nhật Bản đã dựa vào các phương pháp uống trà của chùa chiền Trung quốc để chế định ra nghi thức uống trà, sau đó viết bộ sách “*Ngật trà duōng sinh kỉ*” (*Uống trà làm tăng cường sinh khí*). Bộ sách này được coi là bộ sách đầu tiên của Nhật Bản viết về trà, có tác dụng to lớn trong việc thúc đẩy phong tục uống trà trong xã hội Nhật Bản.

Thời Nguyên, thiền sư Thánh Nhất của Nhật Bản đã đem tập tục “đáu trà” và “phương thức rót trà” của Trung quốc về quảng bá ở Nhật.

Nói tóm lại, Trung quốc là quê hương của trà. Phật giáo không chỉ cống hiến to lớn trên các phương diện như trồng trà, uống trà, mà còn trở thành một cây cầu quảng bá trà của Trung quốc ra thế giới.

## 14. Những truyền thuyết Phật giáo và trà

Các danh lam cổ tự của Trung quốc thường ẩn mình trong thâm sơn cùng cốc, non cao nước biếc, phong cảnh hữu tình, khí hậu mát mẻ, rất phù hợp với việc trồng và sự tăng trưởng của cây trà. Những tư liệu cổ ghi chép lại rằng các tăng ni trong chùa bắt đầu trồng trà từ rất sớm và đã lưu truyền lại cho hậu thế nhiều loại trà ngon, nổi tiếng. Ví dụ như trà Mông Đỉnh của Tứ Xuyên, trà Bích La Xuân của Tô Châu, trà Tùng La của An Huy, trà Mao Phong của Hoàng Sơn, trà Sơn Nham của Vũ Nghi... Các loại trà như trà Phật núi Phổ Đà, trà Thiết Quan Âm của Phúc Kiến còn được đặt tên trực tiếp bằng danh hiệu Phật.

Lục Vũ - người được mệnh danh là “Thần trà” cũng lớn lên từ cửa chùa. Từ đó có thể thấy mối nhân duyên giữa trà và thiền sâu sắc đến mức nào.

Những truyền thuyết về Phật giáo và trà còn được lưu truyền đến ngày nay đã trở thành những câu chuyện thần kì giả tưởng có sức thu hút rất lớn trong văn hóa thiền trà.

### ***Truyền thuyết về trà Mao Phong ở Hoàng Sơn***

Chất lượng trà Mao Phong Hoàng Sơn khó có thể đánh giá hết bằng lời. Là sản phẩm trà của Hoàng Sơn, trà Mao Phong được trồng trên núi Hoàng Sơn - một địa danh du lịch nổi tiếng của Trung quốc. Trà Mao Phong là một loại loại trà ngon, chất lượng tuyệt hảo nhất của Trung quốc và đã nhiều lần được chọn để đem đến các hội chợ triển lãm quốc tế. Bạn bè quốc tế đánh giá rất cao loại trà này. Từ khi nước Cộng hòa nhân dân Trung Hoa được thành lập đến nay, trà Mao Phong của Hoàng Sơn được liệt vào danh sách trà lẽ của đất nước. Mỗi năm vào những dịp lễ tết đều được vận chuyển đến các thành phố lớn như Bắc Kinh, Thượng Hải, Quảng Châu để chiêu đãi bạn bè quốc tế. Ngày nay còn lưu truyền một truyền thuyết thú vị về cây trà Mao Phong này.

Khoảng niên hiệu Thiên Khải (1621-1627) nhà Minh,<sup>1</sup> vị quan tân nhiệm Phùng Khai Nguyên của một huyện vùng Giang Nam đã đem theo thư đồng đến núi Hoàng Sơn du xuân, bị lạc đường. Ông gặp

---

<sup>1</sup>Tức vào đời Minh Hy Tông.

một vị hòa thượng già lưng đeo gùi, liền theo vị hòa thượng đó vào chùa trú tạm. Khi vị trưởng lão nhà chùa hâm trà mời khách, viên quan tri huyện quan sát rất tỉ mỉ màu sắc của trà, cách thức rót trà khéo léo uyển chuyển. Nước trà khi rót ra chỉ nhìn thấy một luồng khí ám quyện quanh bát trà, quyện đến trung tâm của bát thì tạo thành một luồng khí theo phương thẳng đứng bay lên nghi ngút cao chừng một thước,<sup>1</sup> sau đó lại cuộn thêm một vòng tròn nữa trong không khí rồi từ từ hình thành một đóa sen trắng vô cùng đẹp mắt. Đóa sen đó sau khi hình thành tiếp tục lan tỏa trong không khí làm cho cả căn phòng tràn ngập một mùi hương thanh khiết.

Tri huyện hỏi ra mới biết đây chính là trà Mao Phong của Hoàng Sơn. Lúc chia tay, vị trưởng lão còn tặng cho quan tri huyện một gói trà Mao Phong, một vò nước suối lấy từ núi Hoàng Sơn và còn dặn dò thêm rằng nhất định phải dùng nước này để hâm trà, như thế mới có thể hình thành được hình ảnh đóa sen trắng đặc biệt.

Sau khi Phùng Khai Nguyên trở về nha huyện thì gặp bạn cũ là tri huyện Thái Bình đến thăm. Ông liền biểu diễn luôn cho bạn xem kĩ thuật pha trà Mao Phong của Hoàng Sơn mà mình vừa học được. Tri huyện Thái Bình vô cùng ngạc nhiên và thích thú. Về sau, ông này vào kinh thành bẩm tấu lên hoàng thượng và muốn dâng lên ngài thứ trà tiên này để ngài thưởng thức. Hoàng thượng lệnh cho tri huyện

---

<sup>1</sup>Thước cổ của Trung Hoa, tương đương khoảng 33 cm.

Thái Bình vào cung biểu diễn cho ngài xem. Nhưng thật không may, chẳng thấy hình ảnh sen trắng xuất hiện. Hoàng thượng vô cùng tức giận. Tri huyện Thái Bình đến nước này chỉ còn cách nói ra sự thật đó là trà của Phùng Khai Nguyên tặng.

Hoàng thượng lập tức truyền lệnh triệu Phùng Khai Nguyên vào cung. Phùng Khai Nguyên đem câu chuyện của mình trong lần du xuân và những lời dặn dò của vị trưởng lão ra thuật lại cho mọi người nghe. Sau khi nói rõ nguyên do liền xin phép Hoàng thượng cho mình về Hoàng Sơn lấy nước.

Phùng Khai Nguyên đến Hoàng Sơn bái kiến vị trưởng lão, vị này liền lấy nước suối Hoàng Sơn đưa cho ông ta. Phùng Khai Nguyên trở về kinh thành dùng nước vừa lấy về hãm trà Mao Phong, quả nhiên có đóa sen trắng từ từ xuất hiện. Hoàng thượng nhìn chăm chú không chớp mắt, vô cùng ngạc nhiên và thích thú liền nói với Phùng Khai Nguyên: “Khanh có công dâng trà quý, nay thăng chức cho khanh làm tuần phủ Giang Nam, ba ngày sau lên đường nhậm chức.” Phùng Khai Nguyên khẳng khái nói: “Trà Hoàng Sơn vốn đã ngon như vậy chứ đâu phải do thần làm nên sự đặc sắc của nó.” Nói xong, ông hạ mũ ô sa xin từ quan, đến chùa Vân Cốc ở Hoàng Sơn xuất gia làm hòa thượng, pháp danh Chính Chí.

Ngày nay, bên đường vào chùa Vân Cốc có một nơi còn di chỉ để lại của Đại sư Mộ Thác. Tương truyền đó chính là phần mộ của hòa thượng Chính Chí.

## **Truyền thuyết trà Tùng La ở An Huy**

Tại Tu Ninh, An Huy có một ngọn núi, trên núi mọc lên um tùm một loại cây *tùng la*, vì vậy ngọn núi này có tên gọi là núi Tùng La. Những cây trà mọc trên ngọn núi này được gọi là trà Tùng La.

Loại trà này phiến lá dày, các gân lá mảnh, độ mềm cao, các lá mọc xen kẽ rất dày, màu sắc lá sáng, sau khi hâm mùi hương lan tỏa khắp nơi làm nao nức lòng người. Cổ nhân từng bình luận: “*Tùng La hương khí tái Long Đỉnh*”. Kỳ lạ hơn nữa là loại trà này còn được dùng làm vị thuốc hết sức kỳ diệu, các lương y vùng Kinh Tân, Tế Nam vẫn thường xuyên dùng trà Tùng La để làm thuốc trị bệnh cao huyết áp, làm giảm mệt mỏi, giúp tăng cường tiêu hóa...

Tại sao trà Tùng La lại được dùng làm vị thuốc? Dưới đây là một truyền thuyết có liên quan đến câu hỏi này.

Vào khoảng niên hiệu Hồng Vũ,<sup>1</sup> việc thờ cúng của chùa Nhượng Phúc trên núi Tùng La cực thịnh, trong chùa có đến hơn 40 tăng ni. Chùa Nhượng Phúc không giống như các chùa khác, trước cửa chùa không phải là hai pho tượng hình sư tử mà là hai vại nước.

Hai vại nước đó không ai biết đã được đặt tại đó từ khi nào. Nhưng thời gian hẳn đã khá lâu nên lục bình đã mọc lên rất nhiều, màu sắc của nước trong vại cũng một màu xanh biếc. Những vị quan chức, ông

---

<sup>1</sup>Tức vào đời Minh Thái Tổ, từ năm 1368 đến năm 1398.

chủ hay thương nhân vùng Tô Châu thường xuyên vào núi dâng hương, nhìn thấy lục bình trong hai vại nước đều không ngớt lời tán tụng.

Có một năm, một hương khách từ xa đến đứng trước cửa chùa nhìn thấy hai vại nước đó liền quan sát tỉ mỉ từng li từng tí, mắt đến hơn hai tiếng đồng hồ, sau đó mới đi thẳng vào lễ đường của nhà chùa, cung kính khom lưng trước hòa thượng trưởng lão của chùa và nói: “Phương trượng, kẻ hèn này nhìn thấy quý chùa có đôi bảo bối nên muốn mua lại với số tiền lớn, chẳng hay ý phương trượng thế nào?”

Lão hòa thượng nghe vậy lấy làm khó hiểu: trong chùa làm gì có bảo bối đáng nhiều tiền kia chứ? Liền quay sang hỏi vị khách lạ: “Thí chủ nói vậy không biết là chỉ vật gì?”

Vị khách nói: “Chính là hai vại nước trước cửa nhà chùa.”

“À!”, lão hòa thượng như vừa tỉnh cơn mộng nói liền một mạch: “Đúng vậy, đúng vậy, thời gian đã lâu quá rồi, hai vại nước đó đã nhận được không biết bao nhiêu linh khí của trời đất và không biết bao nhiêu tinh hoa của năm tháng, chẳng trách là đáng quý. A-di-đà Phật, chẳng trách là đáng quý!”

Sau đó, hai người thỏa thuận giá hai chiếc vại đó là 300 lạng vàng.

Vị khách nọ vừa đi, lão hòa thượng sợ rằng hai vại nước đó sẽ bị ăn trộm mất, liền gọi tất cả tăng ni

trong chùa đến và bảo họ mỗi người góp một tay, đổ hết nước trong vại và đánh rửa vại thật sạch sẽ, cất vào bên trong chùa.

Ba ngày sau vị khách nọ quay lại. Vừa nhìn thấy hai vại nước đã được đánh rửa sạch sẽ và trống không liền không kìm được lòng, lắc đầu kêu lên: “Đáng tiếc, đáng tiếc! Bảo khí đã mất, chẳng còn tác dụng gì nữa rồi!”

Lão hòa thượng thật không nghĩ rằng mình đã làm một việc không cần thiết, thậm chí còn ngu ngốc nữa. Ông vô cùng hối hận nhưng chẳng thể làm gì được nữa.

Trong lúc lão hòa thượng đang hối hận tột cùng thì người khách lạ quay lại và nói với ông rằng: “Lão phuơng trượng, ông không nên quá lo lắng và đau khổ như vậy. Thực ra bảo khí vẫn còn ở trước cửa chùa, chính là nơi mà các vị đã đổ nước từ trong hai cái vại đó ra. Nếu như trồng cây trà trên đó thì sẽ sinh ra một loại trà vô cùng đặc biệt, chỉ cần “uống ba cốc mà còn say hơn nghìn chén trà loại khác”.

Lão hòa thượng liền cho tăng ni trong chùa đem trà trồng lên vùng đất đó. Quả nhiên, nơi đó mọc lên một vườn trà xanh mướt một màu, không giống với bất kì loại trà nào. Lão hòa thượng liền coi đó là thứ trà quý của chùa Nhuượng Phúc và đặt tên là trà Tùng La, được truyền lại mãi cho đến đời sau.

Hai trăm năm sau, thời vua Minh Thành Tông, khắp một vùng Tu Ninh bị dịch bệnh thương hàn

hoành hành, nhân dân trong vùng đua nhau đến chùa Nhượng Phúc thấp hương bái Phật, cầu mong Bồ Tát phù hộ che chở. Tất cả những người đến chùa cầu Phật tổ ban phước lành đều được phuong truong của chùa tặng một gói trà Tùng La, bên ngoài còn ghi cách dùng: Người bệnh nhẹ, hãm trà với nước sôi uống đều đặn, sau hai đến ba ngày bệnh sẽ khỏi; người bệnh nặng dùng trà này sao với gừng, muối, gạo nếp, sau đó nghiền nát rồi hãm uống, sau hai đến ba ngày bệnh sẽ khỏi.

Quả nhiên, sau khi dùng mọi người thấy có hiệu quả rõ rệt, bệnh thương hàn được chữa khỏi. Như vậy, trà Tùng La trở thành phương thuốc kì diệu và bỗng chốc trở nên nổi tiếng khắp mọi nơi.

### ***Truyền thuyết về trà Huệ Minh***

Trà Huệ Minh có tên cũ là “bạch trà”, được trồng xung quanh chùa Huệ Minh, núi Xích Mộc, huyện Cảnh Ninh, tỉnh Triết Giang. Các vườn trà hầu như đều nằm trên những dốc núi cao khoảng 600 mét so với mực nước biển. Đất đai ở đây màu mỡ, lượng mưa dồi dào, sương và mây hòa quyện đêm ngày một màu trắng xóa, rất phù hợp với sự sinh trưởng của cây trà.

Trà Huệ Minh là loại trà nổi tiếng của Triết Giang, đứng đầu trong danh sách các loại trà nổi tiếng trong cả nước, năm 1915 được chọn để đem sang hội chợ triển lãm do *Panama* tổ chức. Tại hội chợ đó, trà Huệ Minh đã được nhận giấy chứng nhận chất lượng

hảo hạng và đạt giải thưởng sản phẩm có chất lượng vàng. sau đó, tên tuổi của loại trà này được biết đến ngày một nhiều hơn và ngày càng trở nên thịnh hành, được gọi là “Huệ Minh chất lượng vàng”. Năm 1982 và năm 1986 trà Huệ Minh được bình chọn là loại trà nổi tiếng hàng đầu của Trung quốc, trở thành sản phẩm quý trong các sản phẩm quý.

Dưới đây là truyền thuyết về trà Huệ Minh.

Tương truyền vào thời Đường, niên hiệu Đại Trung,<sup>1</sup> có một người tên là Lôi Thái Tổ đem theo bốn người con trai từ Quảng Đông đến Giang Tây rồi lại từ Giang Tây lưu lạc đến Triết Giang.

Trên đường đến Triết Giang, họ gặp một vị hòa thượng. Bèo nước gặp nhau, họ nhanh chóng trở thành những người bạn đồng hành thân thiết. Cũng như cha con Lôi Thị, vị hòa thượng nọ cũng đến Triết Giang. Sau khi chia tay nhau, Lôi Thái Tổ dựng tạm một mái nhà tranh trên một ngọn núi để trồng cây trà giá lạnh của huyện Cảnh Ninh. Năm cha con họ khai khẩn, trồng trọt sinh sống qua ngày. Sau đó, những người có tiền và chút địa vị trong huyện phát hiện ra, liền cậy thế mạnh nói rằng cha con Lôi Thái Tổ đã chiếm đất của họ, và đuổi cha con họ đi.

Cha con Lôi Thái Tổ không còn con đường nào khác đành phải trở về với cuộc sống lưu lạc không tấc đất cắm dùi.

---

<sup>1</sup>Tức vào đời vua Đường Tuyên Tông, từ năm 847 đến năm 859.

Cũng thật tình cờ, cha con họ gặp lại vị hòa thượng trước kia tại huyện Cảnh Ninh. Vị hòa thượng rất thông cảm với cảnh ngộ của cha con Lôi Thái Tổ nên đưa họ về chùa. Hóa ra vị hòa thượng đó chính là vị khai sơn chùa Huệ Minh trên núi Xích Mộc.

Vị hòa thượng bảo cha con Lôi Thái Tổ trồng trà ở những vùng đất xung quanh chùa Huệ Minh. Những vườn trà trồng ở đó lớn rất nhanh. Đây chính là xuất xứ của trà Huệ Minh trong truyền thuyết.

Trà Huệ Minh đã tuyệt vời, nước Nam Tuyền bên cạnh chùa Huệ Minh còn tuyệt vời hơn. Trà Huệ Minh mà pha với nước Nam tuyền thì chén thứ nhất ngọt, chén thứ hai bắt đầu cảm nhận được vị mới mẻ của trà, chén thứ ba thơm ngon, chén thứ tư thì không còn từ nào có thể diễn đạt được hết những nét đặc biệt mà không một loại trà nào có được; hương vị đậm đặc, giữ được lâu, uống xong mà vẫn còn lưu lại vị ngọt đầm thắm, thật xứng với sự nổi tiếng của nó trong xã hội.

### *Truyền thuyết về trà Vân Sương của núi Lư*

Trà Vân Sương được trồng trên núi Lư của tỉnh Giang Tây, hương thơm thanh thoát, dư vị tươi mát, quả đúng là trà được trồng trên núi cao danh bất hư truyền.

Truyền thuyết kể rằng, khi Tôn Ngộ Không còn là Hầu Vương tại Hoa Quả Sơn, thường ăn đào tiên, dưa và uống rượu. Có một hôm, Hầu Vương đột nhiên thích uống thứ trà tiên mà Ngọc Hoàng Đại Đế và

Vương Mẫu Nương Nương đã từng uống, vì vậy, Hầu Vương một mình lên tận thiên cung. Khi về hạ giới, Hầu Vương vén mây nhìn xuống trần gian thấy Cửu Châu, Nam Quốc xanh muốt một màu. Hầu Vương quan sát kĩ hóa ra đó là một vùng toàn những cây trà. Thời gian đó đúng vào giữa mùa thu, cây trà đã kết hạt nhưng Tôn Ngộ Không lại không biết làm thế nào để hái hạt đó đem về trồng. Lúc đó một đàn chim trên trời bay tới, nhìn thấy Tôn Ngộ Không liền hỏi Tôn Ngộ Không đang làm gì. Tôn Ngộ Không nói: "Hoa Quả Sơn của ta mặc dù đã tuyệt vời nhưng vẫn thiếu cây trà, ta muốn hái một ít hạt trà đem về Hoa Quả Sơn trồng nhưng chưa biết làm thế nào." Đàn chim nghe xong nói: "Chúng tôi sẽ hái giúp Hầu Vương." Nói xong, chúng sải cánh bay đi, đến vườn trà của nước Nam, chúng sà xuống tia hạt trà rồi bay thẳng về Hoa Quả Sơn.

Đàn chim miệng ngậm hạt trà bay xuyên qua các tầng mây, vượt qua những ngọn núi cao, các con sông lớn, hướng về phía trước bay một mạch không dừng cánh. Không ngờ khi bay qua núi Lư, cảnh đẹp nguy nga của núi đã hấp dẫn chúng. Con chim đầu đàn không kìm nổi trước cảnh núi non hùng vĩ liền cất tiếng hót líu lo. Con chim đầu đàn vừa cất tiếng hót, những con chim khác cũng đồng loạt hót theo. Những hạt trà trong miệng chúng vì vậy mà bị rơi xuống, rơi đúng vào những thung lũng nham thạch trên những đỉnh cao nhất của núi Lư. Từ đó, núi Lư quanh năm một màu mây sương trắng xóa tự nhiên mọc lên một

loại cây trà, sản sinh ra thứ trà Vân Sương mê hoặc lòng người.

### ***Truyền thuyết về trà Hiệp Châu***

Trà kinh của Lục Vũ ghi chép rằng: “Sơn Nam có trà Hiệp Châu thượng hạng, Hình Châu xếp thứ hai với trà Hằng Châu, chất lượng xếp thứ tư trong bốn cấp phân chia chất lượng trà.”

Trà Hiệp Châu chính là tên của loại trà được trồng ở Nghi Xương. Nghi Xương nằm ở khu vực Tây Lăng Hiệp, Trùng Giang. Nơi đây là một bức tranh thiên nhiên nhiều màu sắc, từng dãy núi nối tiếp nhau, trùng trùng điệp điệp, cây cối um tùm, mây và sương mù bao phủ trắng xóa một vùng, non xanh nước biếc, nước Trường Giang chảy suốt bốn mùa. Trà Hiệp Châu được sản xuất trên chính vùng đất trù phú được thiên nhiên ban tặng những ưu điểm có một không hai này.

Lục Vũ khi uống trà Hiệp Châu, đã có sự cảm nhận sâu sắc và trong Trà kinh ông đã liệt trà Hiệp Châu vào danh sách các loại trà hàng đầu.

Hai bên bờ Tây Lăng Hiệp trước đây được gọi là Nghi Lăng, còn tên khác nữa là Hiệp Châu. Vùng này trà được trồng tầng tầng lớp lớp, trà mọc lên cao, vươn thẳng lên trời với màu xanh bát ngát. Loại trà Hiệp Châu nổi tiếng Trung quốc này sở dĩ duy trì được sự thịnh vượng của nó như vậy tương truyền là do chúng được trồng từ chính tay của Nam Hải Quán Thế Âm Bồ Tát.

Đoạn giữa của Tây Lăng Hiệp được gọi là Đăng Anh Hiệp, bên bờ nam có bốn tảng đá rất kì lạ, tương truyền đó là hình ảnh của bốn thầy trò Đường Tăng.

Truyền thuyết kể lại rằng, Nam Hải Quán Thế Âm Bồ Tát đã gọi thầy trò Đường Tăng từ Thiên Nam Hải Bắc và phái họ đến chỗ Phật Tổ Như Lai ở Tây Thiên thỉnh chân kinh. Bốn thầy trò Đường Tăng trải qua tám mươi mốt vận nạn, cuối cùng cũng lấy được Tam tạng kinh điển đem về.

Khi họ trở về đến bờ nam của Tây Lăng Hiệp, Quán Thế Âm Bồ Tát cùng với đồ đệ Huệ An Hành Giả cưỡi mây hồng bay từ núi Phổ La Lạc Ca, Nam Hải đến Tây Lăng Hiệp đón bốn thầy trò Đường Tăng. Sáu người họ cùng đi đến một ngôi miếu cổ duy nhất trong vùng đó là miếu Hoàng Lăng để chỉnh sửa kinh. Quán Thế Âm Bồ Tát đại từ đại bi, cứu khổ cứu nạn nhìn thấy những người đến miếu thờ cúng thần ai nấy đều rách rưới, mặt mũi xanh xao bệnh tật, đã động lòng thương. Ngài nghĩ, trong hậu viện của Vương Mẫu Nương Nương có một loại cây quý, lá cây bốn mùa xanh tốt, hàng năm Vương Mẫu Nương Nương đều cho người hái để làm nước uống dãi các vị tiên, nếu như đem hạt của cây đó xuống vùng này trồng sẽ giúp được dân chúng nơi đây thoát được khó khăn.

Thế là, ngài bảo Huệ An Hành Giả và bốn thầy trò Đường Tăng tiếp tục sửa kinh, còn mình cưỡi mây bay về thiên đình, hái những hạt cây trong hậu viện của Vương Mẫu Nương Nương. Quay lại hạ giới, ngài

còn tận tay gieo những hạt cây đó xuống những vùng đất tốt nhất trong vùng. Sau đó khắp vùng Tây Lăng Hiệp trà mọc lên ngút ngàn và rợp khắp.

Trong cuốn *Trà kinh*, Thần trà Lục Vũ đã liệt trà Hiệp Châu vào danh sách đứng đầu trong tất cả các loại trà ngon trong nước. Từ đó trà Hiệp Châu được lưu truyền từ đời này qua đời khác.

### ***Truyền thuyết về trà Tiên Nhân Chuồng***

Chùa Ngọc Tuyên ở vùng phụ cận giáp với Tây Lăng Hiệp, Trường Giang là một ngôi chùa cổ, được bắt đầu khởi công xây dựng từ thời Tam Quốc. Trong chùa có trồng một loại trà tên là “*Tiên Nhân Chuồng*”. Về loại trà này, có một câu chuyện bi tráng như thế này.

Truyền thuyết kể rằng trong một trận chiến loạn, chùa Ngọc Tuyên bị cướp bóc sạch và bị đốt cháy rụi, hơn hai trăm vị hòa thượng của nhà chùa đã chết và bị thương mất một nửa.

Đúng lúc đó có một vị tiên được Quán Thế Âm Bồ Tát đai từ đại bi phái đi thị sát tình hình nước non Tam Hiệp, đi qua vùng này nhìn thấy tình cảnh như vậy thì rất thương tâm. Lúc đó, vị tiên liền đưa bàn tay phải của mình ra, miệng ngậm nước tiên từ từ phun ra trước mặt, tiếp đó giơ bàn tay lên trời. Ngay lập tức, từ dưới mặt đất mọc lên những cây trà xanh biếc. Cùng với sự sinh trưởng của trà, những vị hòa thượng bị chết trong trận hỏa hoạn cũng từ từ sống lại.

Những vị hòa thượng trong chùa lập tức hiểu ra, việc sống lại từ cõi chết này có liên quan đến trà, vì vậy liền lập tức hái trà nấu cho những vị hòa thượng bị thương khác uống. Không lâu sau, những vị hòa thượng đã uống “trà tiên” ai nấy đều khỏe mạnh lại bình thường.

Sau khi sự việc diễn ra, mọi người ai nấy đều quý trước vị tiên do Nam Hải Quán Thế Âm Bồ Tát đã phái đến vùng Tây Lăng Hiệp đó để tạ ơn. Từ đó, chùa Ngọc Tuyền có một vườn trà. Những cây trà ở đó là do một vị tiên giơ bàn tay phải của mình ra để tạo thành, chính vì vậy mà chúng sinh ra những lá trà có hình dạng rất giống bàn tay. Để ghi nhớ công ơn vị tiên đó, các hòa thượng trong chùa gọi loại trà này là trà “tiên nhân chưởng” (bàn tay tiên).

### ***Truyền thuyết về trà Thiết Quan Âm***

Trà Thiết Quan Âm là một trong mươi loại trà nổi tiếng của Trung quốc, thuộc loại trà Ô Long, được sản xuất nhiều ở huyện An Khê, Phúc Kiến. Trong dân gian còn lưu truyền một truyền thuyết có liên quan đến loại trà này và Phật giáo.

Truyền thuyết kể rằng vào đời nhà Thanh, năm Càn Long thứ hai (1737), tại huyện An Khê có một người tên là Nguy Âm vô cùng tin Phật, mỗi buổi sáng sớm đều dâng lên trước tượng Quán Thế Âm Bồ Tát một cốc trà ngon, việc này diễn ra liên tục chưa bao giờ bị gián đoạn.

Một buổi sáng sớm, ông ta vào núi và phát hiện trong những khe núi đá hỗn loạn có một loại cây trà phát ra ánh sáng lấp lánh. Vì hiếu kì, Ngụy Âm đã đem cây này về vườn nhà mình trồng và chăm sóc rất cẩn thận. Mùa xuân đến, cành lá trà mọc lên tươi tốt, ông liền hái những lá non để hãm trà.

Sau khi hãm thành trà, ông phát hiện loại trà này đậm đặc hơn tất cả những loại trà khác. Hơn nữa, lá trà còn xanh xám như màu thép, liền thuận miệng gọi loại trà này là “*trong như thiết*”, cũng vì hương vị trà đậm đặc khác thường và Ngụy Âm thường dùng nó để dâng lên Bồ Tát Quán Âm nên không lâu sau đó người ta đổi tên cho loại trà này là trà “Thiết Quán Âm”.

### ***Truyền thuyết về trà Đại Hồng Bào***

Trà Đại Hồng Bào lúc đầu có tên gọi là “*vương trà*”, là một trong mười loại trà nổi tiếng Trung quốc, cũng thuộc loại trà Ô Long, được trồng ở núi Vũ Di. Đây là loại trà có tiếng tăm nhất, đứng đầu bốn loại trà của Vũ Di, được gọi là “*trong trà có thánh*” và “*hãm đến nước thứ bảy vẫn còn đậm mùi thơm*”.

Về lai lịch của trà Đại Hồng Bào, có một truyền thuyết như sau.

Ngày xưa, có một vị tú tài nghèo lênh kinh đô dự thi, khi đi qua núi Vũ Di bị ốm ngã xuống, được lão phuơng trượng chùa Thiên Tâm nhìn thấy đưa về chùa, hãm một chén trà cho uống, bệnh liền khỏi ngay.

Về sau, vị tú tài đó đỡ trạng nguyên và được làm phò mã. Một ngày xuân nọ, vị trạng nguyên trẻ đến

núi Vũ Di để tạ ơn, được lão phuơng trượng dẫn đến Cửu Long Khoa, nhìn thấy trên mặt đất những cây trà rất cao, cành lá tươi tốt, bên cạnh còn nhú lên những mầm cây non mập mạp, dưới ánh mặt trời sáng lên một màu tím hồng đẹp mắt, đáng yêu. Lão phuơng trượng nói, năm xưa cậu mắc bệnh cổ trướng, chính lá những cây trà này đã chữa khỏi bệnh cho cậu.

Trạng nguyên nghe vậy liền xin lão phuơng trượng một hộp trà đem về dâng lên Hoàng thượng. Ngày ấy trong chùa thấp hương đốt nến, rung chuông đánh trống, gọi tất cả hòa thượng trong chùa đến thăng Cửu Long Khoa. Đám đông đến dưới gốc trà thấp hương bái Phật, đồng thanh kêu to “trà ra mầm”, sau đó hái lá trà chế biến cẩn thận rồi cho vào hộp thiếc.

Sau khi vị trạng nguyên đem trà vào kinh, đúng lúc Hoàng hậu cũng đang mắc bệnh cổ trướng, nằm bất động trên giường. Vị trạng nguyên liền cho Hoàng hậu uống nước trà pha từ gói trà vừa mang về. Quả nhiên uống trà xong bệnh liền khỏi ngay. Hoàng thượng vô cùng vui mừng, liền tặng cho trạng nguyên một tấm đại hồng bào, nhờ trạng nguyên đến núi Vũ Di phong thưởng.

Trên đường đi pháo đốt liên hồi, đuốc cháy sáng rực. Đến Cửu Long Khoa, trạng nguyên liền leo một mạch lên đến lưng chừng núi, đặt hồng bào Hoàng thượng ban cho lên cây để biểu thị ân điển của Hoàng thượng. Kể cũng lạ, khi hồng bào được mở ra, những mầm lá trà trên cây bỗng sáng lên một ánh sáng màu

hồng. Mọi người cho rằng đó là màu hồng lẩn màu của hồng bào. Vì thế, về sau người ta gọi loại trà này là trà “Đại Hồng Bào”. Có người còn khắc lên vách đá ba chữ “Đại Hồng Bào” rất lớn.

Từ đó, Đại Hồng Bào trở thành một thứ trà hằng năm được dâng lên Hoàng thượng.

## 15. Trà Phật thủ

*Phật thủ* là một loại thực vật gọi là *hương duyên*. Hương duyên có tên gọi thông tục là *hương viên*, thân cao hơn một trượng, lá cây mọc xen kẽ rất dày. Quả cây hình bầu dục, có hương thơm, còn được gọi là *cam Phật thủ*, nhưng lá của loại cây này không thể dùng để làm trà.

Dùng để làm trà Phật thủ là búp non của một loại cây trà có tên là Phật thủ. Cách làm trà Phật thủ cũng như cách chế biến trà Ô Long. Bởi vì tên gọi của loại này là *hương duyên*, hình dạng cũng rất giống với lá của *hương duyên cam* nên lấy tên gọi là trà Phật thủ.

Trà Phật thủ được trồng ở huyện Vĩnh Tuân, tỉnh Phúc Kiến. Loại trà này được bắt đầu trồng vào khoảng năm 1919, đến những năm 1930 lần đầu tiên được đem sang tiêu thụ trên thị trường Malaixia, sau đó là đến thị trường của người Hoa ở Đông Nam Á. Loại trà này đi đến đâu cũng được người Hoa đón nhận.

Trà Phật Thủ được người dân nơi trồng trà chế thành trà muối, trà mật và trà gạo nếp, nghe nói còn

có tác dụng trị bệnh kiết lị, say nắng và cao huyết áp, và là một loại trà thanh nhiệt giải độc hữu hiệu.

## 16. Danh nhân, thi khách và tăng nhân

### *Giáo Nhiên và trà*

Giáo Nhiên họ Tạ, tự Thanh Trú, là người Hồ Châu (nay là Ngô Hưng - Triết Giang) là cháu thứ mười của Nam Triều Tạ Linh Văn, sống vào khoảng những năm Thượng Nguyên đến Trinh Nguyên đời Đường,<sup>1</sup> là tăng sĩ và là nhà thơ nổi tiếng.

Giáo Nhiên không những là một thi tăng am hiểu về thơ mà còn là một trà tăng am hiểu về trà. Ông thạo nấu trà, đã từng làm rất nhiều thơ về trà, có mối giao tình sâu đậm với Lục Vũ, thường trao đổi thơ và tặng thơ văn cho nhau. Giáo Nhiên tôn sùng việc uống trà, nói về những tác dụng của trà rất xuất thần. Có một bài ca uống trà là “Ấm trà ca tổng Trịnh Dung”.

Giáo Nhiên trong thơ khởi xướng uống trà, nói rằng trà không chỉ chữa được bệnh, xóa đi những ưu phiền mà còn có thể khiến người ta giãm lên mây mà đi, biến thành lông tơ mà bay lên. Bài “Ấm trà ca tiêu Thôi Thạch sử quân” của ông ca tụng trà Diêm Khê (trồng ở Triết Giang) có mùi hương đặc biệt, miêu tả sinh động những cảm thụ về nhất ẩm, tái ẩm, tam ẩm, có điểm khác và cũng có điểm giống với “Trà ca” của Lô Công.

---

<sup>1</sup>Tức là vào khoảng từ năm 760 đến 804.

## **Bạch Cư Dị và trà**

Bạch Cư Dị (772-846) tự Lạc Thiên, văn hiệu Hương Sơn cư sĩ, quê ở Thái Nguyên (nay thuộc tỉnh Sơn Tây) về sau chuyển đến Thiểm Tây (nay là Đông Bắc Vệ Nam, Thiểm Tây) sinh sống. Bạch Cư Dị là nhà thơ hiện thực lớn đời Đường.

Ông rất tự tin về nghệ thuật pha trà và tình yêu trà của mình. Trong thơ ông có nhiều chỗ đề cập đến mối quan hệ giữa trà, rượu và đàn. Ví dụ như “Trong tiếng đàn mà ta nghe rõ được tiếng nước đang róc rách, trong ám trà ta thấy được cả núi non xanh thẳm bao la”; “Hương trà lan tỏa ngập tràn trong mũi, thần thái tĩnh táo hẵn lên. Ngồi bên cây đàn bầu bạn lâu năm, đón rượu xuân vô tận”...

“Tì bà hành” của Bạch Cư Dị là bài thơ danh tiếng được lưu truyền thiên cổ, biểu đạt sự thông cảm sâu sắc với thân thế người phụ nữ đánh đàn tì bà, vạch trần một cách táo bạo, sâu sắc tội ác của xã hội phong kiến đã làm tàn tạ những con người, đặc biệt là người phụ nữ.

Ngoài ra, ông còn lưu lại những tư liệu quý cho lịch sử trà của đất nước: “Em trai tòng quân, cô chết, chiêu tà đi tìm lại những sắc màu xưa. Trước nhà một vài tiếng xe ngựa hiếm hoi lạc lõng, chị lớn gả làm vợ thương nhân. Thương nhân trọng lợi khinh li biệt, tháng trước đã đi Phú Lương mua trà. Đến đến đi đi chờ những chiếc thuyền không trên cửa cảng, thuyền vây xung quanh dưới trăng sáng và nước sông lạnh lẽo.”

Phú Lương nay là trấn Cảnh Đức, tỉnh Giang Tây, từ đó có thể thấy vào đời Đường, Phú Lương đã là nơi chuyên tập trung và sau đó phân tán trà đi khắp nơi rồi. Đời nhà Đường, năm Trường Khánh thứ hai (822),<sup>1</sup> Bạch Cư Dị nhậm chức quan thứ sử Hàng Châu. Trong hai năm đương nhiệm, ông rất say mê uống trà của Tây Tự Hồ. Liên quan đến vấn đề này, đến nay vẫn còn lưu lại một giai thoại rất hay giữa ông và thiền sư Đạo Quang xung quanh việc nấu và uống trà.

Bạch Cư Dị và thiền sư Đạo Quang mượn thơ để mời nhau, cuối cùng Bạch Cư Dị chấp nhận lên núi để uống trà với thiền sư Đạo Quang. Giếng Hanh Minh của chùa Đạo Quang, Linh Ẩn, Hàng Châu nghe nói chính là nơi Bạch Cư Dị và thiền sư Đạo Quang ngày xưa đã ngồi pha trà, uống trà và đàm đạo về trà.

### **Âu Dương Tu và trà**

Âu Dương Tu (1007 - 1072) tự Vĩnh Thúc, hiệu Túy Ông, về già đổi hiệu là Lục Nhất Cư Sĩ, là người Vĩnh Long, Cát Châu (nay thuộc Giang Tây), ông là nhà chính trị, nhà văn hóa lớn của triều Bắc Tống và là một trong tám đại gia thời Đường Tống.

Thơ văn luận về trà của Âu Dương Tu tuy không nhiều nhưng những bài ông đã sáng tác vô cùng đặc sắc. Ông đặc biệt tôn sùng trà Song Tỉnh của Tu Thủy nên đã có bài thơ “Song Tỉnh trà”, miêu tả tường tận

---

<sup>1</sup>Tức vào đời Đường Mục Tông.

đặc điểm, chất lượng của trà Song Tỉnh, đồng thời cũng diễn đạt khá sắc nét mối quan hệ giữa trà và phẩm cách con người.

Âu Dương Tu mượn trà để nói rõ về con người, biểu đạt phẩm tính khảng khái. Từ phẩm chất của trà, ông liên tưởng đến nhân tình thế thái, phê phán gay gắt thói “có mới nói cũ” của con người. Ông khuyên những bậc quân tử nên tiết tháo, tự lực cánh sinh. Một bài thơ về trà, ngoài việc cung cấp cho mọi người kiến thức về trà còn luận đến triết lí ăn ở làm người ở đời.

Âu Dương Tu rất tôn sùng bài “Tiểu Long Đoàn” do Thái Nhương sáng tác. Trong bài hậu tự mà ông làm cho “Trà lục” của Thái Nhương có luận đến cách nhìn trân trọng của người đời thời đó với Tiểu Long Đoàn, bài hậu tự này trở thành một tư liệu quý báu cho người đời sau khi nghiên cứu về văn hóa trà đời Tống.

*Đại minh thủy kí* là cuốn sách mà Âu Dương Tu luận riêng về nước dùng để nấu trà. Trong lời văn của mình, ông đã có sự so sánh và phê phán tương đối đầy đủ về “Trà kinh” của Lục Vũ và “Tiên trà thủy kí” của Trang Hựu Tân, thể hiện tư duy độc lập của một học giả không theo phong cách của bất ai.

### **Tô Thức và trà**

Tô Thức (1037- 1101) tự Tử Chiêm (子瞻), hiệu Đông Pha cư sĩ, người Mi Sơn (nay là huyện Mi Sơn, Tứ Xuyên). Ông không chỉ là một nhà văn, một nhà

thư pháp kiệt xuất thời Tống của Trung quốc mà còn có những nghiên cứu sâu sắc về trà, phương pháp pha trà và thưởng trà... Ông có rất nhiều tác phẩm kiệt xuất về trà.

Bài tản văn *Diệp gia truyền* mà ông sáng tác đã dựa vào thủ pháp mô phỏng con người và thủ pháp hình tượng ca tụng các phương diện đặc sắc của trà như lịch sử, công hiệu, phẩm chất, cách chế biến trà...

Cả đời Tô Đông Pha rất lận đận với đường công danh, hoạn lộ thăng trầm, thường phải thiêng chuyền. Cũng chính vì thế, ông lại càng có điều kiện để đi nhiều nơi, biết nhiều điều, mở rộng tầm nhìn. Mỗi khi đến một vùng mới, phàm là những nơi có trà ngon, suối đẹp, ông đều lưu lại thơ từ của mình. Ví dụ như năm Nguyên Phong thứ nhất (1078), khi nhậm chức thái thú Từ Châu, ông đã viết bài thơ *Cán Khê Sa* miêu tả một cách hình tượng nét thần tình về trà với tác dụng giải khát của nó.

Trong bài thơ *Hòa Tiên An đạo kí Huệ Kiến trà*, Tô Đông Pha viết: “Tôi đến Nam Kim đã mấy ngày, ngày nào cũng ngồi uống trà suối Hổ Khê đợi trời sáng.” Trong đó câu “Bạch vân phong hạ lưỡng kì tân, nhị lục trường tiên cốc vũ xuân” miêu tả trà Bạch Vân của Hàng Châu; “Thiên kim mai đoạn Cố Giả xuân, tự dữ việt nhân giáng Nhật Trú” ngợi ca trà Cố Giả Tứ Duẩn và trà Nhật Trú Tuyết Nha của Thiệu Hưng; “Vị biện báo quân thanh ngọc án, Kiến Khê Tân Bính tiệt vân du” nói đến trà Tân Bính được sản xuất từ

Kiếm Châu (nay là Nam Bình, Phúc Kiến); “*Phù kỉ cam tương hậu thủy, Tiêu Khang nhàn thí vũ tiền trà*” nhắc đến trà Tiêu Khang trước Cốc Vũ được trồng ở vùng núi bên cạnh vùng Việt Cống.

Nhưng đối với đất trà Phúc Kiến, ông càng tỏ rõ sự yêu quý phùng chuộng của mình. Trong bài thơ “*Thú vận tào phụ kí nguyên thí bội tân trà*” ông đã viết:

“*Tiên Sơn linh thảo thấp hành vân,  
Tây biển hương cơ phấn vị vân,  
Minh nguyệt lai đâu ngọc xuyên tử,  
Thanh phong thổi phá vũ lâm xuân.  
Yêu chi băng tuyết tâm tràng hảo,  
Bất thị cao đâu thủ điện tân.  
Hí tác tiểu thi quân vật tiêu,  
Tòng lai giai minh tự giai nhân.*”

(Cỏ lạ núi tiên mượt như mây,  
Hương nồng tẩy sạch tâm thân trần,  
Trăng trong dải ngọc vào con nước,  
Gió lành phe phẩy nét xuân sơn.  
Phải hiểu lòng ngay là đáng quý,  
Đừng theo vẻ mặt thoảng hào hoa.  
Ngẫu hứng bài thơ anh đừng trách,  
Mầm trà xanh mượt tựa giai nhân.)

Về sau, người đời ghép hai câu thơ “*Dục bả Tây  
Hồ tỉ Tây Tự*” trong một bài thơ khác của Tô Đông Pha

và “*Tòng lai giai minh tự giai nhân*” thành một cặp, trưng bày trong quán trà, và trở thành một đôi câu đối nổi tiếng.

Tô Đông Pha có một cách pha trà độc đáo của riêng mình. Ông cho rằng trà ngon phải có sự kết hợp của nước tốt “*hoạt thủy hoán, tu hoạt hỏa hanh*”. Ngoài ra trong bài thơ “*Thí viện tiên trà*” ông cũng miêu tả rất hình tượng về độ ấm của nước dùng để hâm trà “*giải nhân dĩ quá ngư nhân sinh, sưu sưu dục tác tùng phong minh*”. Lấy hình dạng, trạng thái của bọt khí và âm thanh của nước sôi để phán đoán mức độ sôi của nước. Kinh nghiệm của ông là lấy nước vừa mới bắt đầu sủi tăm, bọt khí bắt đầu nổi lên với những hình dạng như mắt cua mắt cá, và phát ra âm thanh tựa như tiếng thông reo để pha trà, nước đó mới thực sự thích hợp và mới có thể tạo ra mùi thơm của trà ở mức độ cao nhất. Nếu nước sôi quá sẽ bị gọi là “già”, khi pha trà sẽ làm mất đi hương sắc của trà.

Tô Đông Pha cũng rất kĩ lưỡng tỉ mỉ trong việc dùng dụng cụ hâm trà. Ông cho rằng “*đồng tinh thiết sáp bất nghi tuyển*”, dùng các dụng cụ bằng đồng, thép để nấu và hâm trà sẽ làm cho nước trà có mùi tanh và vị đắng, thứ nước đó không thể dùng để uống được. “*Định Châu hoa từ tru hồng ngọc*”, ông cho rằng uống trà tốt nhất nên dùng bình, ấm bằng gốm sứ để nấu và pha trà.

Nghe nói Tô Thúc khi còn ở Nghi Hưng còn tự tay thiết kế một loại ấm trà Tứ Sa. Người đời sau để tưởng

nhớ ông đã gọi loại ám trà này là “*Dōng Pha hồ*” (ám Đông Pha). “*Tùng phong trúc lô, đê hồ tương hồ*” chính là câu thơ Tô Đông Pha viết trong khi dùng loại ám trà này nấu trà để uống.

Tô Đông Pha cũng có những nghiên cứu sâu sắc về công hiệu của trà. Năm Hi Ninh thứ sáu (1073), khi ông nhậm chức thông phán tại Hàng Châu, một hôm vì bệnh mà xin phép nghỉ, ngày ngày đi thăm thú chùa chiền, sống cuộc sống thanh đạm, buổi tối lại đến chỗ thiền sư Huệ Cần. Trong một ngày uống rất nhiều trà và đều là trà đậm đặc. Không ngờ bệnh của ông khỏi hẳn trong chốc lát, thân thể ngày một khỏe mạnh. Ông liên viết lên trên bức tường trắng của thiền sư một bài thơ thất tuyệt nội dung như sau: “Có bệnh chỉ cần xoa bóp bấm huyệt sẽ hết bệnh, ở nhà mà linh vận lại quên mất nhà. Cần gì phải thân được ở đâu, chỉ cần uống bảy bát trà là bệnh tình sẽ tiêu tan hết.”

Trong “*Thù tri bút kỉ*”, Tô Đông Pha còn có một bài “*luận trà*”, giới thiệu một mẹo hay là dùng trà để bảo vệ răng: “Để giải tỏa phiền muộn khi đau răng, không thể thiếu được trà. Nếu sống trong phiền muộn lo âu, mệt mỏi sẽ ảnh hưởng rất lớn đến sức khỏe. Có một cách như sau: Sau khi ăn xong hãy súc miệng bằng trà đặc, như thế sự khó chịu sẽ giảm bớt. Thức ăn còn dính lại ở kẽ răng sẽ theo ra mà không phải xả răng, răng sẽ chắc khỏe.”

Trà và cuộc sống của Đông Pha có quan hệ gắn bó mật thiết, sự vận dụng những công dụng của trà của Tô Đông Pha có thể thấy từ bài thơ “*Luận trà*”.

Ngoài ra, có một câu chuyện kết duyên trà mực của Tô Đông Pha được truyền lại rất thú vị.

Một hôm, Tô Đông Pha, Tư Mã Quang và một vài người bạn nữa ngồi nói chuyện đàu trà. Bạch trà của Tô Đông Pha thắng, lúc đó nước trà thượng bạch, trong lòng ông vô cùng thích thú, vui mừng.

Tư Mã Quang có ý muốn làm khó ông, liền cười nói: “*Trà dục bạch, mực dục hắc; trà dục trọng, mực dục khinh; trà dục tân, mực dục trắn. Quân hà dĩ đồng thời ái thủ lưỡng vật?*”(Trà ưa trắng, mực ưa đen; trà ưa nặng, mực ưa nhẹ; trà ưa mới, mực ưa được viết ra; vì sao ông cùng lúc yêu cả hai thứ ấy?)

Tô Đông Pha nghĩ một lát rồi nói: “*Kì trà diệu mực câu hương, công dĩ vi nhiên phủ.*” (Trà và mực đều là những thứ tuyệt diệu cả, ta cứ thuận theo lẽ tự nhiên mà thật với lòng mình.)

Tư Mã Quang hỏi hay mà Tô Đông Pha trả lời cũng rất khéo, ai nấy đều rất thành thực trong lĩnh vực này. Câu chuyện trở thành một giai thoại hay còn lưu lại ngàn đời.

### ***Hoàng Đinh Kiên và trà***

Hoàng Đinh Kiên (1045-1105) tự Lỗ Trực, hiệu Sơn Cốc Đạo nhân, người Phân Ninh, Hồng Châu (nay là Tu Thủy, Giang Tây). Ông là nhà thơ và là nhà thư pháp kiệt xuất của triều Tống, là nhân vật nổi tiếng trong giới cư sĩ.

Năm 1087, khi Hoàng Đinh Kiên nhậm chức tại kinh thành, có người mang trà Song Tỉnh đến biếu,

ông liên lặp tức đem tặng một phần cho bạn hiền Tô Đông Pha và viết thêm một bài thơ “*Song Tỉnh trà tống Tử Chiêm*”. Kể từ đó, trà Song Tỉnh trở nên nổi tiếng khắp nơi.

Hoàng Sơn Cốc nghiện rượu từ rất sớm, nhưng đến tuổi trung niên vì bị bệnh nên ông phải bỏ rượu, vì thế mà ông càng yêu thích trà hơn, thường “nấu trà ngon thay rượu”. Trong thơ từ và phú của ông thường bắt gặp rất nhiều bài thơ tuyệt bút viết về trà, ví dụ như bài thơ trà từ “*Phẩm lệnh*” của ông đã khắc họa sâu sắc, tinh tế niềm vui thích, sung sướng của ông đối với việc uống trà:

Bài “*Tiên trà phú*” của ông cũng miêu tả rất tập trung vào các quy trình nấu trà, bình phẩm hương vị trà, những nghi kỵ khi uống trà cũng như công hiệu của việc uống trà: “*Ào ào như tiếng thông thổi thanh khiết trong khe núi, sáng như những đám mây lơ lửng trên bầu trời xuân. Bình lính cũng như tướng soái ai ai cũng muốn được ngủ say mà tâm hồn trở nên đồng điệu, nước và trà thơm tương đồng nhưng chẳng hòa tan. Đắng miệng nhưng trị được bệnh, làm tinh thần tỉnh táo.*”

Thủ pháp của Hoàng Đình Kiên cũng rất nổi tiếng, là một trong bốn thư pháp gia nổi danh nhất triều Tống, trong các tác phẩm thư pháp, ông đã để lại cho chúng ta những thông tin quý báu về các vấn đề liên quan đến trà của triều Tống. “*Yến trà*” là bút tích ông đã để lại trong buổi yến trà vào ngày mùng 9 tháng 1 năm 1089. Cũng như trong “*Hành thư phụng*

*đồng công trạch thương thư vịnh trà niễn tiến xuyết tam thư*” ông đã nêu ra những công hiệu của việc dùng bình bằng gốm sứ để nấu trà, công dụng của việc uống trà làm tiêu tan cơn buồn ngủ.

### **Tình trà của Đường Dần**

Đường Dần (1470-1523) tự Bá Hổ, hiệu Lục Như Cư sĩ, biệt hiệu Đào Hoa Am chủ. Ông là họa sĩ có nhiệt huyết với các nghi thức trà, từng vẽ nhiều bức họa có khổ lớn như “*Danh dự đồ khuyên*”, Đào Hoa Am chủ thường xuyên gặp gỡ các nhà thơ để bình luận về trà, đánh giá về tranh, làm thơ phú và vẽ tranh.

Trong thơ, Đường Bá Hổ có một lối viết rất đặc trưng, có một cảm nhận rất tinh tế, như “*nếu mua được một ngọn núi, có thể làm cho cả ngọn núi dù là toàn đá cũng có thể biến thành vườn trà*”. Mỗi sớm mùa xuân, khi các mầm trà nhú lên những búp non mềm mại xinh xắn, ông liền lên núi hái trà xuân. Theo phương pháp nấu trà của một vị đại sư am hiểu về trà đồi trước, ông tự nấu trà và thưởng trà, ngửi hương thơm thanh khiết của mầm non, nghe tiếng reo phát ra như tiếng thông vi vút, như âm thanh của gió khi nước sôi, đây chẳng phải là tự tìm thú vui cho riêng mình của đồi người đó sao.

### **Càn Long và 18 cây ngự trà**

Tây Hồ, Hàng Châu ba mặt là núi, một dải mướt xanh như ngọc. Phía tây nam của Tây Hồ có một thôn gọi là thôn Long Tỉnh, bốn phía đều là núi, cảnh quan

diễm lệ, mây và sương phủ quanh năm. Trà Long Tỉnh nổi tiếng được sản xuất tại đây.

Có một năm, hoàng đế Càn Long xa giá chu du về vùng Giang Nam, đến chùa Hồ Công bên dưới đỉnh núi Sư Tử, gần kề thôn Long Tỉnh để nghỉ ngơi. Hòa thượng trong chùa đã dâng lên Hoàng thượng trà do chính địa phương trồng. Nhìn thấy trong bát sứ trắng tinh như ngọc những phiến lá trà nhỏ non mềm mại chỉ bằng lưỡi chim sẻ, màu xanh sẫm, nước trà xanh bích, hương thơm nghi ngút, người tinh thông trà đạo như vua Càn Long liền không thể kìm được lời tán thưởng: “Tuyệt, tuyệt!” Uống vào một ngụm tự nhiên cảm thấy một cảm giác kỳ lạ khoan khoái, làn hương tỏa ra vô cùng kỳ diệu.

Thế là Càn Long triệu kiến hòa thượng, hỏi: “Trà này tên là gì, được làm ở đâu?” Hòa thượng liền đáp: “Khải bẩm Hoàng thượng, đây là trà nhà chùa tự trồng lấy, tên gọi là trà Long Tỉnh.” Càn Long lập tức cảm thấy hứng thú, đi ra khỏi cửa chùa, nhìn thấy trước chùa Hồ Long như được nhuộm một màu xanh biếc, mầm non của mười tám cây trà đang bắt đầu nhú.

Màu xanh biếc như mời gọi, xung quanh là một quần thể núi non hùng vĩ mọc lên giống như hình những con sư tử.

Trà ngon Long Tỉnh, núi như hình sư tử, dường như đang báo trước công lao và sự nghiệp lừng lẫy thiên thu của Càn Long. Hơn nữa, 18 là con số đại cát đại lợi, đặc biệt là tâm nguyện thưởng trà mới mẻ, lạ

miệng. Vì thế, ngay tại vườn trà, Càn Long đã phong cho 18 cây trà kia là “*ngự trà*”. Từ đó danh tiếng trà Long Tỉnh vang dội khắp nơi.

Đến nay trước cửa chùa Hồ Công, thôn Long Tỉnh vẫn còn lưu lại 18 cây trà đó. Trong số du khách đến Hàng Châu, không ít người đã đến thăm những cây trà này và chụp ảnh lưu niệm.

### ***Mao Trạch Đông và trà Tây Sơn***

Tây Sơn, huyện Quế Bình, Quảng Tây phong cảnh tráng lệ, sản xuất được trà ngon. Trà Tây Sơn bắt đầu được biết đến vào triều Đường, đến thời Minh, Thanh đã nức tiếng khắp nơi.

Tuy nhiên, trà Tây Sơn đến sau thời kì Dân quốc lại bị quên lãng. Năm 1949, khi pháp sư Thích Khoan Năng nhận lời mời của pháp sư Cự Tân từ chùa Nam Hoa, Giang Khúc, Quảng Đông đến am Tẩy Thạch, Tây Sơn nhậm chức trụ trì, sản lượng của trà Tây Sơn mỗi năm chỉ đạt 17 cân, trà ngon loại 1 chưa đến 3 cân. Sau đó, dưới sự nỗ lực của pháp sư Thích Khoan Năng và các tăng sĩ của chùa, những cây trà Tây Sơn khô héo như được hồi xuân, xanh tốt um tùm. Đến năm 1954, pháp sư Thích Khoan Năng và nhiều vị tăng trong chùa đã lựa chọn rất cẩn thận 2 cân trà ngon trong số trà đã thu hoạch gửi tặng cho chủ tịch Mao Trạch Đông. Hiện nay, sản lượng trà Tây Sơn, Quế Bình mỗi năm đạt được hơn 1 tạ, danh tiếng vang khắp mọi nơi. Ngày nay, khách du lịch đến Tây Sơn,

Quế Bình mỗi năm hơn một triệu lượt người. Trên núi, dưới núi khắp nơi là những vườn trà xanh biếc, *trà lầu* (quán trà), *trà tú* (cửa hàng trà) mọc lên nhiều không kể xiết. Khách đến thưởng trà cũng đông không kém, hầu như chẳng lúc nào có ghế trống.

### ***Nguyên soái Trần Nghị và trà Trúc Diệp Thanh***

Trà Trúc Diệp Thanh là loại trà Minh Tiên được hái từ núi Nga Mi. Lá trà tươi nhuận, xen kẽ, dày và rất đều, mặt phẳng của lá láng bóng, thon hình lá trúc, nước trà trong, màu sáng, có hương thơm của hạt dẻ, vị mới mẻ, thơm ngon và giữ được mùi hương rất lâu, hâm nhiều lần không mất vị đậm đặc.

Vậy tên loại trà này từ đâu mà có? Dưới đây là một câu chuyện ít người biết đến. Năm 1964, sau khi Trần Nghị tháp tùng thủ tướng Chu Dung Cơ sang thăm châu Á và châu Phi, trên đường đi qua chùa Vạn Niên của núi Nga Sơn, lão tăng trụ trì đã lấy thư trà vừa chế biến ra đai khách. Trần Nghị nhìn thấy sắc nước trà xanh biếc như lá trúc, lá trà cũng giống như hình dạng lá trúc, hương thơm toả ra xông thẳng lên mũi, nâng chén lên uống một ngụm, uống xong có một vị rất sắc, đã tán thưởng hết lời. Ông liền hỏi lão tăng: “Trà này tên gọi là gì vậy?” Lão tăng trả lời: “Trà này do nhà chùa tự trồng, tự chế biến, vẫn chưa đặt tên”. Trần Nghị trầm ngâm một hồi rồi nói: “Đặt tên là Trúc Diệp Thanh, hòa thượng thấy thế nào?” Lão tăng vô cùng mừng rỡ nói: “Cái tên này rất hay.”

Thế là từ đó trà Trúc Diệp Thanh do đệ tử chùa Vạn Niên trồng và chế biến bắt đầu gây dựng được tiếng tăm.

Năm 1985, trong hội nghị bình chọn thực phẩm thế giới lần thứ 24 tại Bồ Đào Nha, trà Trúc Diệp Thanh đã đạt huy chương vàng quốc tế. Từ đó “Nga Mi Sơn, Trúc Diệp Thanh” vang danh khắp nơi, cả trong nước và quốc tế.

## 17. Trà và những ngôi chùa nổi tiếng

Thời Đường, dưới sự thịnh vượng của Phật giáo, các tăng ni Phật tử không chỉ uống trà mà còn mở rộng việc trồng trà, chế biến trà. Phía nam của Trung quốc, dường như mỗi ngôi chùa đều có riêng một vườn trà, và tất cả tăng ni đều rất thạo việc chế biến cũng như thưởng thức, bình phẩm trà. Cái gọi là: “*Danh sơn hữu danh tự, danh tự hữu danh trà*” chính là núi nổi tiếng sản sinh ra những ngôi chùa nổi tiếng, và những chùa nổi tiếng phần lớn cũng trồng ra những thứ trà thơm ngon nổi tiếng.

### ***Chùa Vạn Niên***

Chùa Vạn Niên nằm trên núi Vạn Sơn huyện Thiên Đài, tỉnh Triết Giang, đã có từ thời Đông Tấn và được xây dựng lại khang trang vào thời Đường. Vào thời Nam Tống, chùa được liệt vào danh sách “*ngũ sơn thập sa*” vô cùng hưng thịnh.

Tống Hiếu Tông có lần hỏi: “Trong thiên hạ núi và chùa ở đâu là danh tiếng nhất?” Học sĩ Tống Chi

Đoan trả lời: “Thái Bình Hồng Phúc, Quốc Thanh Vạn Niên.”

Có thể thấy rằng chùa Vạn Niên không giống với các ngôi chùa khác. Theo như bản mô tả thực địa của chùa lúc đó, chùa Vạn Niên có hơn 40 điện đường. Trước chùa có một ngọn tháp sáu cạnh và hồ phóng sinh được kiến tạo từ thời Sơ Tống. Trải qua nhiều thăng trầm, đến đời vua Càn Long, Gia Khánh của triều Thanh, mỗi lần thế độ còn điều động hơn 500 người. Đến năm 1921, diện tích của chùa vẫn còn chiếm khoảng 24.000 m<sup>2</sup>, vẫn chưa có điện Thiên Vương, Đại Hùng Bảo Điện, pháp đường, phương trượng, cũng như túc đường, khách đường, giới đường, Tây phương thang viện...

Thời gian đó, trụ trì là pháp sư Đế Nhàn nỗ lực trùng tu nhiều hạng mục. Sau đó vì trải qua nhiều năm không được trùng tu, chỉ lưu lại một số kiến trúc của chùa như Đại Hùng Bảo Điện, Thiên Vương điện. Hiện nay, công trình kiến trúc này đang được trùng tu.

Trong lịch sử giao lưu văn hóa trà trong và ngoài nước, chùa Vạn Niên luôn chiếm một vị trí quan trọng. Các tăng sĩ Nhật Bản như Vinh Tây, Đạo Nguyên đã từng đến tìm thầy học Phật pháp. Đặc biệt không thể không nhắc tới thiền sư Vinh Tây (1141-1215) đã từng sang Trung quốc 2 lần. Lần đầu tiên thiền sư Vinh Tây đến Trung quốc là vào thời vua Tống Hiếu Tông năm Càn Đạo thứ tư (1168). Ông đã tìm đến các chùa như Thiên Đồng, Minh Châu (nay là Ninh Ba), A Dục

Vương và Vạn Niên núi Thiên Đài để tham thiền. Lần thứ 2, thiền sư Vinh Tây đến Trung quốc là vào thời vua Tống Hiếu Tông, năm Thuần Hi (淳熙) thứ mười bốn (Đinh Mùi, 1187), bái thiền sư Hư Am Hoài Sưởng (虛庵懷敞) làm thầy, đến năm 1191 mới về Nhật.

Sau khi thiền sư Vinh Tây về nước, ngoài việc nghiên cứu kinh điển Phật giáo, ông còn phổ biến những phong tục uống trà của nhà Tống. Thiền sư Vinh Tây đặc biệt chú ý đến văn hóa uống trà, công dụng của trà. Ông đã đem về nước rất nhiều hạt giống trà trên núi Tú Ninh và Thiên Thai, cho trồng ở khắp nơi trên đất Nhật. Ông nghiên cứu rất sâu về nguồn gốc các phương pháp uống trà trong các chùa ở Trung quốc. Trong tác phẩm *Ngật trà dưỡng sinh ký* của mình, ông đã viết: “Quý lâm thay, cây trà kia, trên thiên giới dùng làm đồ uống, dưới nhân gian cũng uống trà. Các loại dược phẩm chỉ chữa được một bệnh, nhưng trà có thể chữa muôn bệnh.” Ông còn dùng những mĩ từ khác để dành tặng cho trà như: “*Thượng thiền bảo vật*” (vật báu trên trời), “*Thánh dược chi bản nguyên*” (nguồn gốc của các loại thánh dược). Chính vì vậy, trà được phổ biến rộng rãi ở Nhật phải kể đến công lao to lớn của ông.

Cho nên, trong sự phát triển văn hóa trà, chùa Vạn Niên từng cống hiến rất nhiều cho sự giao lưu văn hóa Trung Nhật.

### ***Chùa Ngọc Tuyền***

Núi Ngọc Tuyền có những động kì lạ, những tảng đá lạnh lùng, những dòng suối nhỏ uốn khúc nổi tiếng,

bốn mùa xanh tốt, cảnh sắc tráng lệ, được vinh dự mệnh danh là “*tam sở danh son*”.

Trong núi có trồng trà. Lá trà ở đây hình dạng giống bàn tay, màu sắc lá sáng xanh bích, hương rất dịu, nước trà trong xanh sau khi uống miệng vẫn còn lưu được mùi thơm, để lại một vị dễ chịu vô cùng. Chính vì những đặc trưng trên mà trà ở đây được liệt vào danh sách trà ngon của đồi Đường.

Chùa Ngọc Tuyền nằm ở phía đông núi Ngọc Tuyền, thành phố Dương Dương, tỉnh Hồ Bắc, là một trong “tứ đại tùng lâm” của Trung quốc, được xây dựng vào niên hiệu Khai Hoàng đời Tùy ( 589-600). Nước suối Trân Châu trước chùa ngọt và thanh, kết hợp pha với trà trên núi Ngọc Tuyền sẽ cho ra thứ trà có vị vô cùng đặc biệt.

Nhà thơ Lý Bạch thời Đường đã từng sáng tác “*Đáp tộc diệt tăng Trung Phù tặng Ngọc Tuyền Tiên Nhân Chưởng trà*”. Trong tác phẩm có nói đến loại trà này. Đây là bài thơ đầu tiên trong lịch sử phát triển văn hóa trà của Trung quốc “đưa trà vào thơ”. Trong bài thơ có nhắc đến Trung Phù chính là cháu họ của Lý Bạch và cũng là đệ tử trong chùa Ngọc Tuyền, tinh thông Phật lý, giỏi thơ từ, và đặc biệt thích thưởng trà. Cho nên mỗi năm trước dịp tết Thanh Minh đều đi hái những búp trà non trồng bên ngoài nhà chùa về chế thành trà “*Tiên Nhân Chưởng*” để tặng cho hương khách đến chùa.

Về sau Trung Phù chuyển đến chùa Luồng Hà Kim Lăng (nay là Nam Kinh), khi bái kiến tộc thúc Lý Bạch, ông có món quà tặng chính là trà Tiên Nhân Chuồng. Lý Bạch không nói gì, dùng bút thay lời, sáng tác ra bài thơ vịnh trà nổi tiếng này. Kiểu tâm lí này trong bài thơ “tự” ông đã viết vô cùng rõ ràng:

“Đã nhiều lần nghe nói đến chùa Ngọc Tuyền trên đất Hình Châu, gần núi Thanh Khê, các động trong núi thường có các hang thạch nhũ, trong các hang thạch nhũ đó các dòng nước nhỏ giao cắt nhau. Đi qua vùng Kim Lăng, nhìn thấy cháu là tăng Trung Phù cho xem khoảng chục chiếc lá trà, xếp trong lòng bàn tay trùng điệp, hình dạng của chúng giống như tay người nên mới gọi là trà *Tiên Nhân Chuồng*, mọc trên núi Ngọc Sơn.”

Sau này cao tăng Đại Ân biết đến trà Tiên Nhân Chuồng cũng là từ việc vị tăng Trung Phù tặng trà cho Thanh Liên Cư Sĩ Lý Bạch.

Có thể thấy trà Tiên Nhân Chuồng chính là hình tượng khơi nguồn cảm hứng thi ca cho các đệ tử trong chùa Ngọc Tuyền.

### ***Chùa Pháp Môn***

Chùa Pháp Môn nằm ở trấn Pháp Môn, huyện Phù Phong, tỉnh Thiểm Tây, nhờ bảo tồn được “*Phật chỉ xá-lợi*” mà trở thành quê hương của Phật giáo lúc bấy giờ.

Theo Phật điển và những tư liệu ghi chép có liên quan, chùa Pháp Môn được khởi công xây dựng vào

thời Đông Hán, tên ban đầu là chùa A Dục Vương, đến thời Đường thì đổi tên thành chùa Pháp Môn, sau này trở thành ngôi chùa thờ Phật nổi tiếng của hoàng tộc.

Ngọn tháp làm từ gạch “cách lâu thức” 13 cấp bên cạnh chùa chính là Chân Thân Bảo Tháp, được trùng tu xây dựng vào khoảng niên hiệu Vạn Lịch (1573-1619) triều Minh, trải qua hơn 375 năm sương gió, đến năm 1981 do mưa lớn làm ẩm ướt lâu ngày nên một nửa của tháp đã bị sụp. Năm 1987 tháp được trùng tu sửa chữa, khi sửa chữa lại phần chân tháp người ta phát hiện thấy một cung điện dưới lòng đất của nhà Đường. Từ đó *thất quy bảo* được giữ gìn cẩn thận hơn 1100 năm của thời Đường một lần nữa lại được xuất hiện.

Trong hàng nghìn vật phẩm được cống tặng, có một dụng cụ uống trà bằng bạc mà hoàng thất triều Đường đã từng sử dụng qua, chính là dụng cụ uống trà đẳng cấp cao nhất trên thế giới hiện nay. Chúng được dùng cho hoàng thất trong việc thưởng thức các loại trà ngon. “*Vật trưng bia*” ghi chép lại: “*Trà tào tử, niễn tử, trà la tử, chủy tử nhát phó thất sự cộng bát thập lưỡng*”. Từ trên những văn tự trên bề mặt dụng cụ này có thể thấy những vật dụng bằng gỗ này đều làm từ khoảng niên hiệu Hàm Thông thứ 9 đến thứ 12 (868-871). Đồng thời trên bề mặt của *trà la tử* và một số loại dụng cụ khác sau khi được làm xong đều được khắc 2 chữ “*ngũ ca*”; mà “*ngũ ca*” là tên gọi yêu mà Đường hoàng cung dành cho Hi Tông khi ông

còn nhỏ. Điều này cho thấy dụng cụ uống trà này được dùng để dâng lên cho Hi Tông. Ngoài ra còn *tam túc ngân diêm dài* và *lung tử* của Đường Hi Tông được tặng và *tiểu diêm dài* do pháp sư Trí Tuệ Luân tặng.

Những dụng cụ uống trà được khai quật lần này ngoài dụng cụ bằng bạc, còn có các dụng cụ làm bằng pha lê và bằng gốm sứ tuyệt mĩ. Ngoài ra còn có bông, vải xỉ, khăn tay Chiết Tạo cũng là những thứ cần thiết phải dùng trong trà đạo.

Những dụng cụ uống trà được phát hiện là chứng cứ xác thực sự thịnh hành của việc uống trà thời Đường, cũng là sự thể hiện một cách có tập trung văn hóa uống trà trong cung đình nhà Đường xưa kia.

### ***Chùa Quốc Thanh***

Chùa Quốc Thanh được xây dựng vào năm Khai Hoàng thứ 18 thời Tùy (598), nằm ở phía nam núi Thiên Đài tỉnh Triết Giang. Nơi đây được bao quanh bởi những ngọn núi cao, nước suối chảy róc rách cả ngày, cây cối tươi tốt um tùm cao tựa hồ như chạm tới trời xanh. Khung cảnh thiên nhiên nguy nga hùng vĩ là cái nôi của Thiên Đài tông Phật giáo Trung quốc (tức Thiên Thai tông) và cũng là cội nguồn của Thiên Đài tông Phật giáo Nhật Bản và bán đảo Triều Tiên. Chùa này cùng với chùa Linh Nham, Trường Thanh, Sơn Đông; chùa Thê Hà, Nam Kinh, Giang Tô; chùa Ngọc Tuyền, Dương Dương, Hồ Bắc được mệnh danh là “thiên hạ tứ tuyệt”.

Thiên Thai Tông được truyền bá rộng rãi sang Nhật Bản, có quan hệ vô cùng mật thiết với “Kiến Đường sứ” của Nhật Bản. Đời Đường Thuận Tông, khoảng đầu niên hiệu Vĩnh Trinh (804),<sup>1</sup> pháp sư Tối Trừng của Nhật Bản dẫn theo đệ tử là Nghĩa Chân đến bờ biển Minh Châu (nay là Ninh Ba) của Đại Đường, đi qua Đài Châu lên thẳng chùa Quốc Thanh trên núi Thiên Đài học Phật. Sau khi về nước, cùng với việc đem theo những kinh luận của Thiên Thai Tông và nhiều kinh điển khác, họ còn đem theo cả hạt giống của cây trà. Về sau dựa vào thiết kế của chùa Quốc Thanh, núi Thiên Thai, ngài Tối Trừng đã xây dựng nên chùa Diên Khánh tại Nhật Bản.

Lịch sử Phật giáo hai nước Trung quốc và Triều Tiên có mối thâm giao rất lâu đời. Từ thời Nam Bắc triều, Đại sư Thiên Thai Trí Giả núi Thiên Thai đã nhận đệ tử người Triều Tiên tên là Duyên Quang. Cùng với việc truyền bá tư tưởng Phật giáo, văn hóa uống trà cũng được truyền sang Triều Tiên. Từ sau thế kỉ 12, vua Triều Tiên là Đức Hưng lại phái sứ giả Kim Thị đến Trung quốc, được Đường Văn Tông ban cho hạt giống của cây trà. từ đó giống trà được truyền vào trồng ở Triều Tiên. Văn hóa uống trà ngày càng được phổ biến rộng rãi trong quần chúng nhân dân.

Có thể nói rằng, chùa Quốc Thanh có một vị trí quan trọng trong phong trào truyền bá trà sang phía đông, đặc biệt là việc uống trà và trồng trà ở Nhật Bản và Hàn Quốc.

---

<sup>1</sup>Thật ra niên hiệu Vĩnh Trinh rơi vào năm 805, nhưng lúc ngài Tối Trừng đến Trung Hoa bằng đường biển vẫn còn trong năm 804.

## **Chùa Kính Sơn**

Chùa Kính Sơn không chỉ nổi tiếng với tiệc trà Kính Sơn mà còn là khởi nguồn thiền tông Nhật Bản, ảnh hưởng sâu sắc đến sự phát triển của thiền tông Nhật Bản.

Thiền sư Nhật Bản Khai Sơn Biện Viên Viên Nhĩ phái Thánh Nhất có hai đồ đệ là Khai Sơn Vô Học Tổ Nguyên, phái Phật Quang và Khai Sơn Ngạt Am Phổ Ninh, phái Tôn Giác. Phái Phật Quang của Tổ Nguyên có ảnh hưởng rất lớn trong thời kì Liêm thương, Thất định. Đồ đệ của phái Nhất Ông Viện Hào vào thời Tống Lí Tông, niên hiệu Đoan Bình năm thứ nhất (1234) đã vào nhà Tống, lên núi Kính Sơn theo thiền sư Vô Chuẩn (1178-1249) học thiền. Khai Sơn Chính Niệm của phái Đại Hữu, Khai Sơn Tịnh Chiếu Pháp phái Vô Tượng tại Thanh Khê Tâm Nguyên của chùa Kính Sơn, Khai Sơn Nam Tông Triệu Minh phái Đại Ứng tại chùa Kính Sơn Vạn Thọ Thiền đều được thụ pháp từ Hư Đường.

Khai Sơn Lan Khê Đạo Long của phái Đại Giác đã từng đến Kính Sơn tham vấn hai thiền sư Vô Chuẩn và Si Tuyệt Đạo Xung. Tổ khai sáng của phái Tào Động Nhật Bản là Đạo Nguyên cũng đã đến Kính Sơn để tham vấn với thiền sư Chiết Ông Như Diễm (浙翁如琰 - 1151-1225). Ngoài ra còn có Khai tông thiền sư của Nhật Bản là Vô Bản Giác phái Pháp Đăng cũng từng đến Kính Sơn.

Thời Tống Lí Tông, năm Thiên Khánh (天慶) thứ nhất (1259) thiền sư Nhật Bản Nam Phổ Thiệu Minh đã đến Kính Sơn cầu học, lấy kinh, nhận thiền sư Hu Đương chùa Kính Sơn làm thầy.<sup>1</sup> Sau khi học xong về nước đã mang theo những lễ nghi của trà yến Kính Sơn và những bát trà đang được sử dụng thời Tống chùa Kính Sơn về Nhật Bản.

Với nhiều yếu tố thuận lợi trên, kết hợp với tình hình văn hóa Nhật Bản thời đó đã khiến cho văn hóa uống trà nhanh chóng bén duyên. Trải qua một thời gian dài tiếp theo, uống trà đã trở thành một phong tục mang đậm tính triết học của Trà đạo ở Nhật Bản. Những chiếc bát được đem từ chùa Kính Sơn về đã trở thành vật dụng quan trọng trong Trà đạo. Nghệ thuật Trà đạo hiện nay của Nhật bản vẫn còn bóng dáng của những chiếc bát cổ kia trong hệ thống Trà cụ.

Các vị thiền sư Trung quốc và Nhật Bản trong quá trình truyền bá tư tưởng thiền vào Nhật Bản cũng mang đến đất nước này nhiều nghi thức văn hóa uống trà của Trung quốc, đặc biệt là Đấu trà, Điểm trà, Hội trà của chùa Kính Sơn.

Trong thời gian đầu, các vị thiền tăng như Vinh Tây, Nam Phổ Thiệu Minh, Đạo Nguyên, Thanh Chuyết Chính Trừng đã có công rất lớn trong những phong trà này. Sách *Loại Tụ Danh Vật Khảo* của Nhật Bản có chép: “Nam Phổ Thiệu Minh đến Dư Hàng, ở

<sup>1</sup>Chi tiết này trong nguyên bản e có nhầm lẫn, vì thiền sư Hu Đương Trí Ngu năm Hàm Thuần thứ ba đời Đường Đô Tông (1267) mới đến Kính Sơn.

chùa Kính Sơn vào năm Văn Vĩnh thứ tư (1267)<sup>1</sup>, một đoạn khác lại viết: "...nguồn gốc Trà đạo do Khai Sơn Nam Phổ Thiệu Minh ở chùa Sùng Phúc truyền vào Nhật Bản từ thời nhà Tống"...

Trong hai cuốn sách khác là *Tục thi Thích Thảo* và *Truyện Bản Triệu Cao Tăng* đều chép: "Nam Phổ Thiệu Minh trở về nước đã mang trà Đài tử và dụng cụ Trà đạo về chùa Sùng Phúc."

Có thể nói Trà đạo Nhật Bản bắt nguồn từ Trà đạo Trung quốc. Các lễ nghi trong trà đạo chùa Kính Sơn là nguồn gốc trực tiếp của trà đạo Nhật Bản.

Với những thông tin trên, chúng ta thấy trong quá trình truyền bá đạo Phật và văn hóa Trung quốc sang phía đông thì chùa Kính Sơn có vị trí vô cùng quan trọng.

### ***Chùa Thê Hà***

Chùa Thê Hà nằm ở phía đông bắc thành phố Nam Kinh, tỉnh Giang Tô, trên đỉnh giữa của ngọn núi Thê Hà, được xây dựng vào năm Vĩnh Minh thứ nhất (483) đời Tề Vũ Đế, là một trong "*thiên hạ tứ tuyệt*" của Trung quốc. Sau đó chùa bị cháy, kiến trúc tồn tại ngày nay phần lớn được xây dựng lại vào năm Quang Tự thứ 34 thời Thanh (1908) và được tu bổ vào năm Dân Quốc thứ nhất (1912).

---

<sup>1</sup>Sách này có lẽ đã nhầm lẫn, vì ngài Thiệu Minh đến Trung Hoa vào năm 1259, đến năm Văn Vĩnh thứ tư, 1267, thì trở về Nhật. Ngài theo học và được thiền sư Hư Đường Trí Ngu truyền pháp, nên không có lý vữa đến Kính Sơn dâ về Nhật ngay trong cùng một năm.

Bài thơ đầu tiên lấy đề tài “*danh trà nhập thơ*” chính là của nhà thơ Lý Bạch nổi tiếng thời Đường viết trong thời gian ở chùa Thê Hà, có nhan đề là “*Đáp Tộc diệt Tăng Trung Phù tặng Ngọc Tuyền Tiên Nhân Chuỗng trà*”.

Nhà thơ thời Đường là Hoàng Phủ Nhiễm trong bài “*Tống Lục Hồng Tiệm Thê Hà tự thái trà*” đã viết “*Thái trà phi thái lục, viễn viễn thượng tầng nhai*” (Hái trà không hái được màu xanh, tầng tầng lớp lớp xanh muốt tận chân trời) miêu tả cảnh Lục Du đồi Đường hái trà bên chùa.

Về bài thơ này, Lý Nhật Hoa thời Minh trong *Lục Nghiên Trai Nhị Bút* có giải thích: “Núi Nhiếp chùa Thê Hà có rất nhiều trà, trà mọc um tùm không có người hái. Lục Du vào núi hái trà, Hoàng Phủ Nhiễm viết thơ tiễn.”

Vào thời Càn Long triều Thanh, trong Giang Nam Thông Chí có ghi chép: “Giang Ninh núi trà ngợp trời, hương thơm đặc biệt, trong thành mát rượi núi trà, lên Nhiếp Sơn trà ở thôn Nguyên Động hương thơm ngát”. Khu vực xung quanh chùa nay là vùng trồng trà Vũ Hoa nổi tiếng.”

Từ xưa đến nay, chùa Thê Hà là ngôi chùa cổ, mang đậm dấu ấn của văn hóa uống trà.

### ***Chùa Huệ Minh***

Chùa Huệ Minh nằm ở núi Xích Mộc, huyện Cảnh Ninh, tỉnh Triết Giang. Chùa được xây dựng vào năm Hâm Thông thứ hai (861) đời Đường Ý Tông, xung

quanh chùa chỉ trồng toàn trà. Trà ở đây chỉ do chính tay các sư chế biến sao tẩm mới đạt đến được hương vị của riêng chùa Huệ Minh.

Theo sách *Thanh Đồng Tự* ghi chép trong *Cảnh Ninh Huyện Chí*: “Trà ở đâu cũng có, nhưng trà do tăng ni chùa Huệ Minh làm ra là ngon nhất.” Cũng theo sự ghi chép trong *Cảnh Ninh Huyện Chí* thời Dân Quốc: “Trà, ở vùng nào cũng có, nhưng ngon nhất là ở chùa Huệ Minh và thôn Tế Đầu.”

Năm Dân Quốc thứ tư (1915) đã nhận được chứng nhận loại nhất và giải thưởng vàng tại hội trợ Văn hóa quốc tế tại *Panama*. Toàn ấp mỗi năm bán được khoảng 50.000 kg trà.” Trong bản báo cáo điều tra tám huyện Triết Giang, Lê Thủy thời Dân quốc cũng ghi chép: “Huyện Cảnh Ninh là nơi trồng nhiều trà, sản lượng trà mỗi năm khoảng hai vạn tấn, chất lượng rất tốt, đến *Panama* tham dự hội chợ từng được giải nhất.”

Chùa Huệ Minh lấy tên chùa làm tên trà, còn gọi là trà Dương Tự, là nơi sản xuất trà Phật Địa Tùng nổi tiếng.

## 18. Những con suối nổi tiếng

Văn hóa uống trà không thể tách khỏi suối nước, vì trước khi nấu trà phải chọn kỹ nguồn nước. Từ xưa đến nay, mọi người đều cho rằng: đặc tính của trà bao gồm sắc, hương, vị đều phải dựa vào nguồn nước tốt thì trà mới toát lên được giá trị khi thưởng trà. Những nhà thưởng thức trà từ trước tới nay đều rất coi trọng

chất lượng của nguồn nước dùng để pha trà. Chất lượng của nước có tác dụng quyết định đến chất lượng của trà. Tục có câu “Trà Long tinh, nước Hổ bão” hay “Nước trong lòng Dương tử, trà trên đỉnh Mông sơn” đều nói đến sự kết hợp lí tưởng giữa trà và nước mà người xưa pha trà hằng mong muốn.

Người nhắc đến quan hệ giữa trà và nước đầu tiên là Thánh trà Lục Vũ. Trong Trà kinh đã kể ra năm phương thức hãm trà và chất lượng nước dùng để hãm như sau: “Về nước, lấy nước ở trên núi, trong lòng sông và dưới giếng...” Ông đem nước trong tự nhiên chia làm ba loại và cho rằng nước suối trong núi (*sơn tuyễn*) là ngon nhất, vì những dòng suối trong núi có chứa rất nhiều chất khoáng có lợi cho sức khỏe, là loại nước tốt nhất. Trong hai mươi nguồn nước ngon nhất Trung quốc mà Lục Vũ bình chọn có những nguồn nước thuộc những chốn thiền môn sau:

- Nước Huệ tuyễn chùa Huệ Sơn Vô Tích xếp thứ hai
- Nước Thạch tuyễn ở chùa Hổ Khưu Tô Châu xếp thứ năm
- Đàm nước cầu Hạ Phương chùa Chiêu Hiên Lư Sơn xếp thứ sáu
- Nước chùa Quan Âm huyện Đơn Dương xếp thứ mười một
- Nước chùa Đại Minh Dương Châu xếp thứ mười hai

### ***Truyền thuyết về nước Hổ Bão***

Nguồn nước Hổ Bão nằm cách thành phố Hàng Châu 5 km, giữa dãy núi Tây Hồ và sông Tiền Đường.

Nguồn nước Hồ Bão chỉ xếp thứ ba sau nguồn nước ở Chấn Giang Kim Sơn và Huệ Tuyền ở Vô Tích. Phong cảnh ở đây rất đẹp, xung quanh có cây thắt diệp, cây quý, tre trúc.

Suối Hồ Bão chảy qua cát thạch anh, trong vắt có thể nhìn thấy đáy, có chứa hàm lượng ion natri rất cao và có các vi lượng oxi hóa và chứa nhiều ion  $CO_3^2-$ . Sau khi hóa nghiệm cho thấy trong nước không có vi trùng hay tạp chất có hại cho cơ thể. Kết luận khoa học cho thấy, đây là nguồn nước sạch, có lợi cho sức khỏe người dùng. Ở Hàng châu có câu nói “Trà Long tinh, nước Hồ Bão”, vì dùng nước ở nguồn này pha trà Long tinh, trà có vị thơm mát hơn. Trà Long Tinh, nước Hồ Bão còn được gọi là “Hàng Châu song tuyệt”.

Tương truyền, từ rất lâu rồi có hai anh em tên Đại Hồ và Nhị Hồ, đều có sức mạnh phi thường. Có một năm, hai anh em cùng đến Hàng Châu. Họ lưu lại một ngôi chùa nhỏ mà nay là chùa Hồ Bão. Hòa thượng nói với họ, nước ở đây rất hiếm, muốn uống nước phải vất vả gánh nước qua mây ngọn núi. Hai anh em đều nói chỉ cần được ở lại thì việc gánh nước sẽ do họ đảm nhiệm. Thế là hòa thượng đồng ý cho họ ở lại.

Vào một mùa hè, đất đai hạn hán, không có lấy một giọt mưa, các suối nhỏ đều khô cạn, việc lấy nước càng vất vả hơn. Một hôm hai anh em họ nhớ tới suối Đồng Tử chảy qua Nam Nhạc Hằng Sơn. Họ nghĩ, nếu đưa được suối Đồng tử đến Hàng Châu thì tốt quá!

Anh em họ quyết định đến Hằng Sơn khai lạch để dẫn suối Đồng tử về. Sau một chặng đường vất vả khi đến Hằng Sơn họ mỏi chân đến mức ngã ra đất ngất đi. Cùng lúc đó có một trận bão lớn, sau khi gió ngừng mưa tạnh, hai anh em tỉnh lại chỉ thấy trước mắt mình có một tiểu đồng tay cầm cành liễu. Đây chính là vị tiên nhỏ cai quản suối Đồng tử. Vị tiên nhỏ sau khi nghe họ kể lại sự tình đã vẩy nhành liễu, nước lập tức tươi khắp người họ. Trong chớp nhoáng hai anh em đã biến thành hai con hổ vằn. Vị tiên nhỏ cưỡi lên lưng hổ. Hổ ngừng mặt lên trời kêu một tiếng rồi mang suối Đồng Tử phi thẳng về Hàng Châu.

Lão hòa thượng và người dân trong thôn trong đêm mơ thấy một giấc mơ kì lạ. Họ mơ thấy Đại Hổ và Nhị Hổ biến thành hai con mảnh hổ, đưa suối Đồng Tử đến Hàng Châu. Lúc trời sáng liền thấy có nguồn nước rồi.

Ngày hôm sau, trên bầu trời hàng vạn ánh ráng chiều, có hai con hổ từ trên trời bay xuống đất. Con mảnh hổ tại vườn trúc dùng chân trước đào, chẳng mấy chốc đã đào được một hố rất sâu. Đột nhiên có mưa bão lớn, sau khi mưa tạnh, chỉ nhìn thấy trong lỗ sâu một nguồn nước tinh khiết trào dâng. Mọi người đều biết nhất định là anh em Đại Hổ và Nhị Hổ đã mang nguồn nước đến.

Để tưởng nhớ đến Đại Hổ và Nhị Hổ mọi người đặt cho nguồn nước là suối Hổ Báo, sau nay quen miệng gọi là suối Hổ Báo.

Dùng nguồn nước Hồ Bão để pha trà Long Tỉnh  
sắc hương vị đều rất ngon. Ngày nay đến phòng trà Hồ  
Bão có thể thưởng thức ngay hương vị tuyệt vời của  
“song tuyệt”.

Từ xưa đến nay, phàm những người đến Hàng  
Châu du lịch đều không coi việc thưởng thức trà Long  
Tỉnh là việc qua đường, mà là một cơ hội hiếm hoi để  
thưởng thức tuyệt phẩm của thiên nhiên ban tặng.

Các nhà thơ trong lịch sử đều để lại rất nhiều  
áng thơ ca ngợi nguồn nước Hồ Bão này. Như Tô Đông  
Pha có “*Đạo nhân bất tích giai tiền thủy, Tá thiên dũ bão tự tại thường*”. Nhà thơ Hoàng Cảnh Nhân thời  
Thanh trong bài thơ *Hồ Bão Tuyền* có viết “*Ván thủy hà phương lai, Nam Nhạc hỷ thiên lí, long tượng nhất thiếp nhiên, thiên nhân cung hoan hỉ*”. Nhà thơ đã  
dựa vào truyền thuyết viết rằng nước Hồ Bão là từ  
Nam Nhạc Hằng sơn do tiên đồng hóa hổ mang đến.  
Đang từ một nơi thiếu nước đột nhiên có nguồn nước  
trong mát, mọi người vì vậy mà rất vui mừng, và ca  
tụng người có công mở núi dẫn nước, tạo phúc cho  
nhân dân.

### **Giếng Bạch Hạc**

Những người sản xuất chè ở huyện Thành Khẩu  
có câu rằng: “*Nước trong giếng Bạch Hạc, trà ở chùa Kê Minh*”. Trong dân gian còn lưu truyền một câu  
chuyện rất thú vị về giếng Bạch Hạc.

Tương truyền có một vị thiền sư tên Quảng Long,  
thế danh là Phương Ứng Thiện, người Trùng Khánh,

Üng Thiện mồ côi cha từ nhỏ, mẹ là Vương Thị tiết kiệm để lo cho chàng ăn học nhưng mấy lần chàng lên kinh đi thi thì đều thi trượt. Năm hai mươi tuổi, mẹ chàng qua đời. Không nơi nương tựa, chàng trở thành ăn mày. Chàng đi khắp Vân Nam, Quý Châu, sau đó đến chùa Lâm Tế huyện Khai Giang xuất gia làm hòa thượng, về sau được phái đi làm trưởng lão ở chùa Kê Minh, Thành Khẩu.

Phương Üng Thiện khi đến chùa Kê Minh, vừa bước qua cửa chùa chỉ nhìn thấy giữa ngàn thông xanh rì có một cây ngô đồng rất lớn, trên cây có một đôi chim hạc trắng đang đứng đối mặt nhau, chốc chốc lại nhìn ngắm vị hòa thượng mới đến này. Üng Thiện liền hỏi: “Đôi chim bạch hạc này có hay đến không?” Vị tiểu hòa thượng đứng bên cạnh trả lời: “Kể ra thì cũng rất kì lạ, hai con vật này như được sinh ra từ cây ấy, đuôi cũng không bỏ đi.”

Trưởng lão Üng Thiện liền lấy một hòn sỏi ném về phía hai con chim, chỉ thấy hai cánh của bạch hạc rung lên một chút nhưng vẫn đứng yên bất động. Dưới cây ngô đồng có một cái giếng, ở dưới có đầy ắp nước mát rượi. Üng Thiện nhìn xuống đáy giếng nói: “Bạch hạc lưu luyến nơi này không chịu bay đi, ở đất này nhất định có điều gì khác thường.” Liên đặt tên cho giếng này là Bạch Hạc. Sau này dùng nước trong giếng Bạch Hạc pha trà có hương thơm đặc biệt, thậm chí, nhìn vào trong tách trà còn như thấy có bóng hình của đôi bạch hạc.

## **19. Trà cụ**

### ***Trà cụ chùa Pháp Môn***

Thời Đường, chùa Pháp Môn là ngôi chùa do triều đình xây dựng. Trong chùa có thỉnh được xá-lợi Phật về thờ, mọi người đều coi đây là quốc bảo. Bách quan trong triều và nhân dân đều ngưỡng vọng, nguyện cầu được Phật tổ hộ cho quốc thái dân an. Tháng giêng năm Hàm Thông thứ 15 (874), Đường Ý Tông đã đem dụng cụ uống trà của cung đình đến để cúng thờ Phật tổ ở chùa Pháp Môn, Thiểm Tây.

Tháng 5 năm 1987, tại địa phận chùa Pháp Môn đã khai quật được một lượng lớn cổ vật cung đình thời Đường, trong đó có một bộ đồ nấu trà làm bằng vàng và bạc nguyên chất mà vua Hy Tông (874-888) đã sử dụng từ thời niên thiếu, bao gồm đủ bộ mười hai trà cụ.

Tính đến nay, đây là dụng cụ uống trà cổ được phát hiện sớm nhất, đầy đủ nhất, có đẳng cấp cao nhất trên thế giới, được coi là quốc bảo; đây cũng là phát hiện quan trọng nhất, lớn nhất trong lịch sử nghiên cứu khảo cổ văn hóa trà trên thế giới, thể hiện rõ phong cách độc đáo và thành tựu huy hoàng trong văn hóa Trà đạo cung đình thời Đường, cũng phản ánh được sự xa hoa trong việc uống trà của hoàng thất thời Đường.

Bộ dụng cụ uống trà của cung đình nhà Đường chủ yếu bao gồm:

Đồ đun, nấu: một bếp bạc chạy bằng gió có cửa cao, đũa bạc, thìa bạc có cán dài bên trên có hoa văn nạm vàng nguyên chất.

Đồ rót trà: một bình bằng bạc nạm vàng nguyên chất.

Cối xay trà: cối xay trà bằng vàng nguyên chất, trực cối có hoa văn làm từ vàng nguyên chất, trên cối có hoa văn hình hạc tiên đang bay đều bằng vàng nguyên chất.

Đồ đựng trà: hộp bằng bạc, vàng nguyên chất.

Đồ đựng muối: hũ đựng muối bằng bạc có hoa văn hình người bằng vàng nguyên chất.

Đồ nướng trà: lồng được ghép bởi các sợi vàng bạc, lồng đục rỗng có hoa văn bằng vàng nguyên chất.

Đồ thưởng trà: chén thủy tinh, khay bằng sứ, khay hình bán nguyệt bằng vàng nguyên chất.

Thời Đường, khi uống trà bánh, đầu tiên đem nướng cho bánh trà khô, được gọi là *nướng trà*, sau đó cho vào cối nghiền trà để nghiền nhỏ thành bột trà, rồi lọc qua lưới thành bột trà mịn, đem nấu. Lúc nấu trà, đun cho nước sôi trước, sau đó mới cho thêm gia vị như muối, hồ tiêu, cho bột trà vào nồi nước, sau khi nước sôi lần hai thì có thể múc ra bát uống. Quá trình phức tạp như vậy nên các dụng cụ dùng đến cũng rất nhiều.

## *Ông tổ của ám trà bằng gốm*

Ám trà Tứ Sa tính đến nay đã có lịch sử phát triển hơn nghìn năm. Đầu tiên được sử dụng làm dụng cụ đun, nấu trà, dần dần phát triển đến thời Minh Thanh và hiện nay trở thành dụng cụ pha trà. Trong thời gian đó, dụng cụ này được rất nhiều người có học thức yêu thích và tham gia thiết kế, khiến ám trà Tứ Sa có một nội hàm văn hóa, cũng khiến cho văn hóa đồ gốm Tứ Sa, văn hóa trà và văn hóa uống trà được gắn kết với nhau.

Ám trà gốm Tứ Sa ở Nghi Hưng nổi tiếng khắp nơi, là đồ dùng quý trong các dụng cụ uống trà. Tương truyền người đầu tiên làm ra ám trà gốm Tứ Sa là một lão hòa thượng không rõ danh tính ở chùa Kim Sa, Nghi Hưng thời Minh. Ông đã dùng loại đất sét tím (*tứ sa*) tốt, nặn thành hình thai nhi, sử dụng cách nung đặc biệt để tạo ra chiếc ám này. Chiếc ám trà Tứ Sa sau khi nung xong không những ngoại hình nhỏ gọn, màu sắc rất nhẹ nhàng nhưng không kém phần tao nhã, mà còn có tác dụng giữ vị trà rất tốt, nước trà được rót ra với hương vị đặc trưng, được người uống trà ưa chuộng.

Người tạo ra ám trà đầu tiên được lưu lại sau này là Long Cung Xuân, sống vào khoảng những năm Hoằng Trị, Chính Đức, Gia Tĩnh của triều Minh, tức là trong khoảng từ năm 1488 đến 1566, người Thiệu Hưng, nguyên là gia đồng nhà tham chính Ngô Di Sơn. Cung Xuân mặc dù có gia cảnh thấp kém, nhưng học giả thời Minh là Châu Cao Khởi trong quyển *Dương*

*Tiễn Danh Hồ Hê* đã coi Cung Xuân và cao tăng chùa Kim Sa là những nhân vật có đóng góp quan trọng trong việc sáng tạo tính nghệ thuật của ấm trà Tử Sa, được tôn kính gọi là ông tổ của nghề gốm trà. Cung Xuân từng đến chùa Kim Sa, huyện Thiệu Hưng để hầu chủ nhân đọc sách, trong lúc rỗi rãi đã nhìn thấy lão hòa thượng cả ngày ngồi nặn đất để làm bình trà. Thời gian lâu dần anh đã học lóm được cách làm ấm trà từ lão hòa thượng, sau đó lấy nghề làm ấm trà để lập nghiệp. Những ấm trà có khả năng giữ ấm, đẹp mắt, mỏng nhưng lại rất chắc chắn đã được rất nhiều lời khen ngợi “*Cung Xuân chi hồ, thăng dư mĩ ngọc*”. (*Đồ gốm của Cung Xuân, hơn cả ngọc đẹp.*)

Ấm trà mà Cung Xuân tạo ra không chỉ có một kiểu dáng. Ông còn tạo ra các loại kiểu dáng mới như kiểu “trứng rồng”, kiểu “đai rồng” kiểu “án phuong”, kiểu “khắc giác án phuong”, kiểu “lục giác quan đăng”... nhưng được người đời biết đến nhiều nhất là kiểu “thụ anh”.

Tương truyền ấm Thụ Anh là do ông mô phỏng Hạnh Ngân Thụ Anh trong vườn chùa Kim Sa. Có thể do rất trân trọng những tác phẩm mình làm ra nên mặc dù tên tuổi của Cung Xuân nổi tiếng khắp thiên hạ nhưng những sản phẩm do Cung Xuân làm ra rất ít, những bình trà được truyền lại đến đời sau lại càng hiếm.

Trong quyển sách *Dương Tiên Danh Đào lục* của Ngô Biên thời Thanh đã viết rất kĩ lưỡng về việc sưu

tâm ám trà Tử sa, nhưng kết quả vẫn thiếu ám của Cung Xuân làm. Họ Ngô cho việc chưa từng được tận mắt nhìn thấy ám trà do Cung Xuân làm ra là đáng hối tiếc cả một đời.

Sau đó ít lâu, Trương Thụ Vị là người phê bình, thưởng thức ám trà gốm, trong cuộc đời đã xem qua rất nhiều danh trà Tử Sa, nhưng trong sách *Thanh Nghi Các Tạp Vịnh* cũng than văn rằng chưa được nhìn thấy ám trà Cung Xuân, thậm chí còn nuối tiếc than rằng “*đồ vật quý báu này không còn tồn tại trên thế gian nữa*”.

Vào năm 1928, giới sưu tầm cổ vật có một sự kiện lớn. Danh sĩ Nghi Hưng là Sừ Nam Cường bất ngờ nhìn thấy tại một quầy bán ven đường một chiếc ám trà Tử sa có hình dáng lạ thường. Sau khi quan sát kỹ càng, biết đây là đồ thật. Trên quai ám có khắc hai chữ Cung Xuân, nắp ám là do chuyên gia Tử Sa Hoàng Ngọc Lan làm. Điều này đã làm ông vui mừng khôn xiết, lập tức mua về. Về nhà ông rất thích thú với món đồ này, đem ra ngắm nghía rất nhiều ngày, còn đem ra trưng bày trong nhà mình, trong lúc vui vẻ đã làm thơ ca ngợi. Những bạn bè cùng ngành với ông sau khi xem ám quý cũng đều trầm trồ hết lời khen ngợi.

Tiên sinh Hoàng Bình Hồng có tình cảm rất đặc biệt với ám Tử Sa, sau một lần được nhìn thấy chiếc ám Tử Sa của Sừ Nam Cường cũng coi đó là một kí tích. Lúc đó ông đã bình luận: “Sự ban phát thiên tài thì không phân đẳng cấp; nghệ thuật được gủi gắm

ở nơi này chứ không ở trăm vạn người sau đó.” Đây chính là lời đánh giá rất cao dành cho Cung Xuân. Nhưng ông lại thấy rằng chiếc ấm trà do Cung Xuân làm lấy Thụ Anh làm bản mẫu, mà chiếc nắp ấm do Hoàng Ngọc Lan phổi vào lại là hình quả dưa! Đây chẳng phải là “râu ông nọ cắm cầm bà kia” hay sao? Khiến người xem có cảm giác mất đi độ nhịp nhàng phù hợp. Sù tiên sinh thấy có lí liền mời nghệ nhân làm ấm trà đương thời là Bùi Thạch Dân làm lại một cái nắp thụ anh mới, và trên mép ngoài của chiếc nắp ấm khắc theo chữ lệ thư, hai chữ một hàng, tất cả gồm bốn mươi lăm chữ, nội dung có nghĩa là: “Tác giả ấm này là Cung Xuân, nhưng bị nhận nhầm là Hoàng Ngọc Lan, năm trăm năm sau Hoàng Bình Hồng phát hiện ra lỗi sai. Người Anh đã dùng hai vạn tiền vàng để mua nhưng không thể. Người làm chiếc nắp mới là Thạch Dân, người viết chữ là Trí Quân.”

Trí Quân là nhà thư pháp Nghi Hưng, Thạch Thư, tên Phan Trí Lượng. Câu “người Anh đã dùng hai vạn tiền vàng để mua nhưng không thể” là kể việc lúc đó Bảo tàng Hoàng gia Anh phái người đến thương lượng, hi vọng Sù tiên sinh có thể nhượng lại ấm trà đó với giá hai mươi nghìn đô-la Mỹ. Sù tiên sinh với tinh thần yêu nước rất cao đã không để vật báu thất thoát ra nước ngoài, nên không đồng ý lời đề nghị đó.

Năm 1950, Sù Nam Cường tiên sinh đã đem hiến tặng toàn bộ sưu tập của mình cho nhà nước. Việc đem tặng ấm trà Thụ Anh do Cung Xuân làm là một sự

cống hiến rất quý báu. Hiện tại chiếc ấm trà này được bảo quản tại Viện bảo tàng lịch sử Trung Quốc. Ngày nay, khi nhắc đến ấm trà Cung Xuân thì đều lấy ấm trà Thụ Anh làm ví dụ. Về những điểm đặc biệt của ấm trà này thì không phải bàn cãi gì nữa.

### ***Phương pháp chọn trà cụ***

Có câu: “*Công dụng thiện kỉ sự, tất tuyển lợi kỉ khỉ*”, chính là muốn nói đến việc muốn làm tốt công việc phải lựa chọn kĩ dụng cụ làm việc. Muốn uống được trà ngon, ngoài việc lựa chọn chất lượng trà còn phải tính đến nguồn nước và dụng cụ pha trà (*trà cụ*).

Dụng cụ pha trà như ấm, chén có giá trị đặc biệt trong việc tôn vinh giá trị trà, khiến người thưởng trà được thăng hoa tinh thần khi thưởng thức.

Thông thường, dụng cụ uống trà thường không quá lớn, đặc biệt là trong Trà đạo thì dụng cụ uống trà càng được chú trọng hơn. Trong các chất liệu làm dụng cụ uống trà thì đồ sứ vẫn là tốt nhất, sau đó đến đồ đựng bằng gốm và thủy tinh, thông thường không dùng các đồ vật bằng kim loại.

Hiện nay có rất nhiều người thích dùng cốc giữ nhiệt để pha trà, thực tế là việc làm này không khoa học. Bởi vì trong lá chè có chứa rất nhiều vitamin tự nhiên và tinh dầu thực vật, trong quá trình pha trà những chất này sẽ bay hơi trong nước có nhiệt độ cao hoặc ngâm lâu trong nước ấm, vì vậy hương thơm sẽ bị giảm đi. Đồng thời độ kiềm trong lá trà sẽ lan ra khiến

lá trà có màu sẫm hơn, vị đắng hơn, thậm chí còn có vị khó chịu. Đây chỉ là những cảm giác do trực quan quan sát bên ngoài, nhưng khoa học đã chứng minh việc pha trà theo phương pháp tiện dụng này sẽ làm giảm phần lớn giá trị vốn có của trà.

Theo kinh nghiệm cho thấy, dùng ấm trà Tứ Sa pha trà có hiệu quả tốt nhất, thứ đến là dùng ấm bằng gốm hay bằng thủy tinh. Cổ nhân còn cho rằng vị của trà xanh rất nhạt lại dễ bay hơi, ấm nhỏ dẹt là tốt nhất. Hồng trà vị đậm, thích hợp dùng bình trà cao nắp có thể mở ra được. Người sành trà ngày xưa uống trà thường thích dùng những chất liệu như gốm hay ấm đất để nấu trà còn pha trà thường dùng ấm Tứ Sa hoặc những bình trà làm từ sứ tinh chế. Mỗi lần đến mùa đông lạnh giá phải chú ý đun nóng qua những dụng cụ uống trà để khiến những dụng cụ này có độ nóng trước, như vậy mới không làm cho trà mất mùi.

## 20. Năm điều cần biết về cách pha trà

Muốn uống được trà ngon không những cần trà ngon, nước ngon, dụng cụ tốt, mà còn phải nắm bắt tốt kĩ thuật pha trà. Kĩ thuật pha trà bao gồm năm điểm sau:

1. *Lượng trà cần dùng:* Có rất nhiều loại trà, đặc điểm mỗi loại đều khác nhau. Vì vậy mỗi lần pha trà sử dụng nhiều hay ít không có một tiêu chuẩn cụ thể. Người dùng có thể tùy theo từng loại trà và loại ấm trà to nhỏ khác nhau để xác định. Ví dụ như hồng trà,

trà xanh mỗi cốc dùng khoảng 3 gram trà khô, khoảng 150 đến 200 ml nước sôi, còn với trà Phổ Nhĩ, mỗi cốc khoảng 5 đến 10 gram. Loại trà mà dùng với số lượng nhiều nhất là trà Ô Long, mỗi lần dùng khoảng 1/2 đến 2/3 dung tích ấm trà.

2. *Trình tự pha trà*: Trong quá trình pha trà có ba cách cho trà vào trong cốc. Tập quán thông thường trong sinh hoạt hằng ngày là cho trà vào trước sau đó mới đổ nước sôi, cách làm này gọi là “*cho vào trước*”; hoặc cho nước sôi vào 1/3 cốc sau đó mới cho trà vào, sau một thời gian nhất định thì mới cho đầy nước, phương pháp này gọi là “*cho vào lúc giữa*”; hoặc cho nước nóng đầy sẵn trong cốc sau đó mới cho trà vào, phương pháp này gọi là “*cho vào sau*”.

Các loại chè khác nhau thì có hình dáng bên ngoài, chất lượng, trọng lượng, phẩm chất và tốc độ để các chất ngấm ra ngoài là khác nhau, vì vậy sử dụng các cách pha trà cũng khác nhau. Đối với các loại chè có kết cấu chặt chẽ, búp chè nhỏ, non, có nhiều hương thơm, và đều có yêu cầu trong hương trà và màu nước trà như các loại trà nổi tiếng thì nên dùng cách “*cho vào sau*”. Đối với các loại lá trà có bản rộng, không dễ thấm trong nước thì sử dụng cách “*cho vào trước*” hoặc “*cho vào lúc giữa*”.

Đối với các mùa khác nhau thì mùa thu thường “*cho vào lúc giữa*”, mùa hạ “*cho vào sau*”, mùa đông “*cho vào trước*”.

3. *Nhiệt độ pha trà*: đối với loại trà cao cấp, đặc biệt là các búp non mềm nổi tiếng, thường dùng nước nóng khoảng 80°C, như vậy nước trà mới xanh trong, vị tươi mát, vitamin C trong lá chè không bị phân hủy. Đối với các loại *Hoa trà* hoặc *Hồng trà* và một số loại trà xanh có chất lượng thấp thì phải dùng nước sôi 100°C, nếu nhiệt độ của nước thấp thì độ thẩm thấu sẽ kém, các thành phần dưỡng chất trong trà không thể tan ra nước được, vị trà sẽ rất nhạt. Pha trà Ô Long, trà Phổ nhĩ và trà Đà, bởi vì mỗi lần sử dụng với số lượng nhiều, mà lá trà lại rất dày, vì vậy phải dùng nước sôi 100°C đang bốc khói. Có khi để duy trì và nâng cao độ ấm của nước, trước khi pha trà phải đun qua các dụng cụ pha trà, sau khi pha xong bên ngoài ấm vẫn ướt đẫm nước sôi.

4. *Thời gian pha*: Tùy theo từng loại trà mà thời gian pha cũng khác nhau. Đối với các loại trà xanh mới trước và sau tiết Thanh minh, ngoài nhiệt độ của nước là 80°C thì thời gian pha cũng không nên quá lâu, thường khoảng chỉ từ hai đến ba phút là có thể uống được. Đối với các loại trà có lá dày và già như trà Ô long và trà Chuyên thì phải qua thời gian pha trà nhất định mới đủ để thấy hương vị trà.

5. *Số lần pha trà*: Cũng phải nắm chắc được số lần pha của mỗi ấm trà. Thông thường trà qua ba đến bốn lần hâm thì không còn mùi vị gì nữa. Căn cứ theo tính toán, lần pha trà đầu tiên, số chất trong trà ngấm ra khoảng 50%, lần thứ hai khoảng 30%, lần thứ ba

khoảng 10%, lần thứ tư hầu như chỉ còn 1% đến 3%. Ngoài ra, lá trà sau nhiều lần pha thì các chất có hại trong trà sẽ có nồng độ cao hơn, như chất *cadimi*, *crôm* gây ung thư, hàm lượng chất *flo* lớn cũng gây ung thư, hàm lượng đồng, kẽm trong lá trà nhiều cũng có tác dụng phụ đối với sức khoẻ con người, hàm lượng axit *oxatich* và *canxi* trong trà nhiều cũng tích tụ trong cơ thể tạo ra sự kết tủa có hại cho sức khoẻ. Thông thường khi pha trà bắt kể là trà xanh, Hồng trà, trà Ô Long, hay Hoa trà cũng chỉ pha từ ba đến bốn lần là phù hợp, để tận dụng mọi thành phần có lợi trong trà. Ngược lại, nếu pha trà quá nhiều lần nước trà sẽ nhạt màu, mất chất, thậm chí có hại cho sức khoẻ.

Tác giả nổi tiếng Lâm Ngũ Đường rất giỏi trong việc uống trà căn cứ vào kinh nghiệm của bản thân để đưa ra phương pháp “*ba pha*”. Ông nói: “Nói một cách chính xác thì trà pha lần thứ hai là ngon nhất. Lần pha thứ nhất như cô gái mới lớn, nước trà lần hai như thiếu nữ đang xuân, nước trà lần thứ ba thì như thiếu phụ rồi.” So sánh người đẹp với trà là cách so sánh đầy chất thơ và lãng mạn, đậm tính hình tượng, nhưng cũng rất thực tế.

## 21. Bí quyết hãm trà

Để pha trà thường chỉ cần có ấm pha trà, trà, nước; sau khi hãm trà với nước sôi là có thể uống được. Nhưng làm thế nào để màu sắc, hương vị của trà được ngấm ra ngoài một cách tốt nhất, làm thế nào để pha được trà ngon, điều này không phải chuyện đơn giản.

Chúng ta phải căn cứ vào đặc tính của trà kết hợp với các mèo pha trà khác nhau thì mới có thể hãm được một ấm trà ngon.

### **Cách hãm trà xanh**

Muốn pha trà ngon, yêu cầu các dụng cụ pha trà như ấm trà hay bát uống trà phải sạch sẽ. Thông thường sử dụng các loại ấm (bình) thủy tinh có độ trong cao, hoặc các bình, bát sứ. Trong lòng bình, bát sứ phải trắng để có thể làm nổi bật màu xanh của nước và lá trà.

Chất nước pha trà phải tốt, thông thường sử dụng loại nước sạch ở các nguồn suối thiên nhiên, không bị ô nhiễm, cũng có thể sử dụng các loại nước máy đã qua xử lí. Độ Ph của nước là trung tính hoặc hơi có tính axit, tuyệt đối không được sử dụng nước có tính kiềm để phòng tránh nước trà đen. Nhiệt độ của nước pha trà thích hợp nhất là khoảng 80°C. Pha trà như vậy thì nước trà sẽ thanh mát, tươi ngon. Bởi vì chất *diệp lục* trong lá trà sẽ bị biến màu vàng khi gặp nhiệt độ quá cao. Đồng thời các chất có trong lá trà khi gặp nhiệt độ cao sẽ bị oxi hóa và bị biến chất, chuyển sang màu vàng; rất nhiều hương thơm trong trà do nước quá nóng cũng bị bay mất, khiến nước trà bị mất mùi.

Tỉ lệ giữa trà và nước phải phù hợp. Tỉ lệ thông thường là 1/50, 1/60 (nghĩa là mỗi gram trà tương ứng với 50, 60 ml nước). Như vậy thì nước trà khi pha xong mới đủ độ đậm đà, uống vào cảm nhận được đầy đủ hương vị.

Cách thức pha trà cũng phải rất cẩn trọng. Yêu cầu tay cầm bình rót nước phải theo theo cách “*Phượng hoàng tam điểm đầu*” khiến nước nóng khi rót chảy từ trên xuống dưới giúp các chất trong trà dễ dàng tan ra. Ngoài ra trong quá trình pha trà nên cho một lượng nhỏ nước sôi vào trước để lá trà ngấm đều, sau đó mới cho thêm nước cách miệng cốc khoảng 2 đến 3 cm là được. Nếu pha trà đợi khách, nên để bình trà hoặc tách trà đã pha xong vào khay, lúc khách đến thì mang ra đặt trước mặt khách.

### ***Cách hâm Hồng trà***

Khi uống *Hồng trà*, dụng cụ pha trà rất quan trọng, dùng bộ pha cà phê là thích hợp nhất. Có hai cách uống Hồng trà chủ yếu là uống trà thuần hoặc tẩm ướp pha chế phù hợp với khẩu vị của từng người.

Cách uống thường là cho trà vào trong ấm trà, sau thêm nước sôi, sau đó rót ra tách từ từ thưởng thức. Loại Hồng trà tốt có thể pha từ 2 đến 3 lần. Đối với loại Hồng trà tán nhỏ chỉ có thể pha từ một đến hai lần.

Cách pha chế cho hợp khẩu vị là sau khi cho trà vào trong ấm, rót thêm nước sôi, sau khi rót trà vào tách cho thêm sữa, đường, nước chanh, mật ong... Tùy sở thích từng người để pha chế. Hồng trà sử dụng trong cách uống pha chế cho hợp khẩu vị này thường là loại Hồng trà được tán nhỏ cho vào trong túi, tốc độ thẩm thấu rất nhanh, dễ dàng loại bỏ bã trà.

## **Cách hãm hoa trà**

Hoa trà là sự hòa lẫn giữa hương hoa và trà. Hoa trà chú trọng hương thơm, thích hợp với uống riêng, không cho thêm đường hay các gia vị khác. Thông thường có thể dùng cốc sứ màu xanh hoặc màu trắng có nắp đậy để làm nổi bật màu sắc đặc biệt của nước trà, lại có thể giữ được hương thơm của trà. Một chiếc cốc có dung tích 200 ml có thể dùng 3 đến 5 gram trà.

Trong quá trình pha hoa trà, nên dùng nước sôi hơi nguội một chút, khoảng từ 90 đến 95°C là thích hợp, lần lượt áp dụng cách rót nước từ thấp lên cao. Lần đầu tiên, rót nước thấp, có thể để bình nước sát miệng cốc, trực tiếp rót lên lá trà, khiến hương thơm trong lá trà từ từ ngấm ra. Lần thứ hai và thứ ba thích hợp với việc rót nước từ trên cao xuống, nước nóng có thể từ một độ cao nhất định dội thẳng vào lá trà, khiến lá trà trong cốc bị đảo lộn, hương thơm từ đó bay ra nhiều hơn.

Ngoài ra khi rót nước cũng phải chú ý, khi pha trà hoa lài và trà hoa Bạch Lan, lần nước pha trà đầu tiên tốt nhất là nước mới sôi, như vậy nước trà mới thơm ngon. Và trước khi pha trà hoa lài, hoa Bạch Lan nên nhặt hết những vỏ hoa khô đi vì hoa lài khô sau khi pha xong có mùi hắc, hoa Bạch Lan thì có vị chát.

Khi thưởng thức những loại Hoa trà nổi tiếng, thường nên dùng những loại cốc thủy tinh trong suốt, tỉ lệ giữa trà và nước là 1/50 (nghĩa là một gram trà

dùng khoảng 50 ml nước), thích hợp pha ở nhiệt độ khoảng 85°C, thời gian pha khoảng 2 đến 3 phút là có thể uống được, số lần pha từ hai đến ba lần.

Ta có thể nhìn thấy hình dạng của búp trà trong cốc thủy tinh, đặc biệt là khi pha trà hoa lài Mao Phong có thể nhìn thấy những cánh trà trong cốc nở ra, chuyển động lên xuống rất sinh động, đẹp mắt. Sau khi pha trà, mở nắp, hương trà tỏa ra, người uống sẽ đưa tách trà lên thưởng thức hương trà trước khi uống. Cảm giác khi thưởng hương trà là một cảm giác đặc biệt, tinh thần như thăng hoa, thêm sảng khoái.

### *Cách hâm trà Ô Long*

Đặc điểm khi thưởng thức trà Ô long là trọng hương thơm chứ không trọng hình thức bên ngoài. Ngửi hương thơm trước, sau đó mới tiếp tục thưởng trà. Vì vậy, người ta rất chú trọng việc pha trà. Từ lượng trà cần dùng đến nhiệt độ của nước, thời gian pha trà, số lần, cách rót trà đều có những yêu cầu nhất định.

#### *1. Lượng trà cần dùng:*

Khi pha trà Ô long, lượng trà cần dùng nhiều hơn khi pha các loại trà khác. Dùng khoảng 1/2 bình trà Tử sa, khoảng 10 gram.

#### *2. Nhiệt độ của nước:*

Nguyên liệu làm trà Ô long là lá từ những cành ngọn cây trà đã trưởng thành, vì vậy yêu cầu về nhiệt độ nước cũng khác với các loại búp non mềm khác. Yêu

cầu nước sôi lập tức pha trà, nhiệt độ đủ 100°C. Nhiệt độ cao khiến các chất trong trà ngấm ra nhiều hơn, vị trà đậm đà, hương thơm nhiều, mới có thể thưởng thức hết hương vị đặc trưng của trà Ô long.

### 3. Thời gian và số lần pha trà:

Trà Ô long pha được rất nhiều lần, thông thường sau khi pha khoảng 5 đến 6 lần hương thơm vẫn còn trong trà. Thời gian pha trà mau hay lâu căn cứ vào lượt pha trà, lần đầu tiên pha trà thời gian ngắn, khoảng 2 phút, những lần tiếp theo thời gian pha trà kéo dài hơn, làm cho trà tuy pha ở những lần khác nhau, nhưng chất lượng gần như nhau, tiện cho việc thưởng thức.

### 4. Pha trà và rót trà:

Pha trà Ô long phải có một dụng cụ pha trà chuyên dụng.

Người Quảng Đông, Phúc Kiến chuộng sử dụng bộ trà cụ bốn món là bếp *Triều sơn*, *Ngọc thư*, *Mạnh thần quán* và *Nhuộc thâm âu*. Bếp *Triều sơn* chính là bếp hỏa điện để đun nước, *Ngọc thư* là siêu để đun nước, thường làm bằng sứ mỏng, dẹt, có thể chứa được 20 gram nước; *Mạnh thần quán* là ấm *Tử sa*, *Nhuộc thâm âu* là cốc màu trắng nhỏ, được chế tạo một cách tinh xảo.

Trước khi pha trà nên nhúng trần các dụng cụ pha trà như ấm trà, tách trà, khay trà vào nước nóng để giữ cho các dụng cụ này sạch sẽ và cũng để nâng thêm nhiệt độ. Sau khi cho trà vào trong ấm xong,

đổ từ từ nước nóng sát thành ấm, sau khi nước vừa ngâm qua lá trà thì lập tức đổ nước đi. Việc này gọi là “*rửa trà*”, để rửa đi những bụi bẩn và chất bẩn trên lá trà, làm trà tinh khiết hơn. Sau khi rửa trà xong, đổ lần nước nóng thứ hai vào, lượng nước gần đầy miệng ấm là được, đậy nắp lại. Cách rót nước là từ trên cao xuống thấp. Hơn nữa, trong suốt quá trình pha trà phải tưới nước nóng bên ngoài bình trà để giữ nhiệt độ bên trong, giữ hương thơm trong trà một cách tốt nhất.

Cách rót trà cũng quan trọng không kém việc pha trà, cách truyền thống là dùng ngón cái, ngón trỏ và ngón giữa cầm quai ấm. Khi rót phải rót thấp tay để tránh hương thơm bay mất, theo trình tự lần lượt rót trà vào trong các chén. Chú ý không được rót quá nhiều, lần đầu tiên chỉ rót khoảng một nửa chén, sau khi rót đủ các chén mới quay lại từ từ rót thêm đầy 4/5 chén, để hương thơm trong mỗi chén đều như nhau.

### ***Cách hâm bánh trà***

Cho đến nay cách pha trà bánh vẫn là cách truyền thống của người Trung quốc. Trung quốc sản xuất trà bánh chủ yếu là *Chuyên trà*, rất cứng, thêm phụ gia vào càng thô, ráp. Vì vậy không thể dùng nước sôi để pha trà được, vì các chất trong trà không thể ngâm ra ngoài. Bắt buộc phải nghiền nhỏ trà, sau đó cho vào nồi nhôm hoặc sắt đun. Trong quá trình nấu trà phải luôn tay đảo, để các chất trong trà được ngâm ra ngoài tốt hơn.

Sử dụng trà bánh đại đa số là các đồng bào dân tộc ít người ở các vùng Tây Tạng, Tân Cương, Nội Mông. Ở đó đều là vùng cao nguyên, áp suất thấp, nước chưa đến 100°C đã sôi rồi. Vì vậy nếu dùng nước nóng để pha trà thì các chất trong trà rất khó tiết ra hết, phải dùng cách nấu trà mới có thể uống được. Do ở các khu vực khác nhau, dân tộc khác nhau, phong tục cũng khác nhau nên cách pha trà bánh ở mỗi nơi cũng khác nhau.

Từ thói quen pha trà của các dân tộc thiểu số có thể thấy, cách pha trà bánh ít nhất có ba điểm khác nhau so với cách pha các loại trà khác. Một là trước khi dùng phải nghiền nhỏ bánh trà, hai là không thích hợp với việc pha thông thường, phải đun mới có thể uống được, ba là trong quá trình đun trà thường cho thêm gia vị, sử dụng cách pha chế cho phù hợp với khẩu vị.

## 22. Giá trị dinh dưỡng của trà

Thông qua quá trình phân tích tổng hợp hiện đại của các nhà khoa học đã rút ra kết luận là trong lá trà thông thường có khoảng hơn 500 hợp chất hóa học. Trong các hợp chất hóa học này, đa phần là những chất dinh dưỡng có ích cho con người như *protein*, các loại *vitamin*, *axít amin*, các loại chất béo, đường và các chất khoáng. Những chất trên đều có giá trị dinh dưỡng rất cao với sức khoẻ con người. Một số các chất còn có tác dụng hiệu quả trong việc làm thuốc và bảo vệ sức khoẻ, như chất kiềm trong trà, *caphêin*, các loại

chất béo, đường. Giá trị dinh dưỡng của trà bao gồm những mặt chính sau:

1. *Trà có thể cung cấp rất nhiều loại vitamin cần thiết cho cơ thể.*

Trong lá trà, hàm lượng vitamin rất cao. Vitamin có hai môi trường hòa tan đó là nước và chất béo. Trong đó, các vitamin tan trong nước như vitamin C và vitamin nhóm B thì cơ thể con người hấp thụ trực tiếp qua việc uống trà. Vì vậy uống trà là một phương pháp tốt để bổ sung các vitamin tan trong nước. Thường xuyên uống trà có thể bổ sung các vitamin mà cơ thể cần.

Vitamin C tăng cường hệ miễn dịch trong cơ thể. Trong lá trà hàm lượng vitamin C rất cao, bình thường mỗi một 100 gram trà xanh có khoảng 100 đến 150 mg vitamin C. Loại trà Long tinh cao cấp hàm lượng có thể lên tới 350 mg. Hàm lượng này còn cao hơn so với chanh hay cam, quýt. Hồng trà và trà Ô long vì phải thông qua quá trình lên men nên vitamin C bị oxi hóa, vì vậy hàm lượng bị giảm đi, mỗi gram trà chỉ có khoảng vài chục mg, đặc biệt là trong Hồng trà hàm lượng còn thấp hơn nữa. Do đó, trà xanh loại càng cao cấp thì giá trị dinh dưỡng càng cao. Mỗi ngày uống khoảng 10 gram trà xanh cao cấp thì có thể cung cấp đủ lượng vitamin C cần thiết trong ngày.

Nhóm vitamin B bao gồm vitamin  $B_1$ , vitamin  $B_2$ , vitamin  $B_3$ , vitamin  $B_5$ , vitamin  $B_{11}$ . Do các vitamin tan trong chất béo rất khó tan trong nước, cách pha

trà bằng nước sôi không thể áp dụng được. Do đó người ta mới nghĩ ra cách “ăn trà” để bổ sung phần khuyết điểm đó. Người ta nghiền lá trà rất nhỏ thành bột mịn cho thêm vào các món ăn hằng ngày như trà đậu phụ, phở trà, bánh trà, kem trà... Ăn những loại thực phẩm trà như thế có thể hấp thu được những vitamin tan trong chất béo có trong lá trà, phát huy tốt hơn tác dụng của trà.

### *2. Uống trà có thể cung cấp protein và axít amin cần thiết cho cơ thể.*

Hàm lượng protein tan trong nước mà cơ thể con người có thể hấp thụ trực tiếp thông qua việc uống trà là khoảng 2%. Một hàm lượng lớn protein không tan trong nước sẽ đọng lại trên bã trà. Số lượng các loại axít amin có trong lá trà rất cao, bao gồm hơn 25 loại, trong đó có từ 6 đến 8 loại axít amin mà cơ thể con người cần thiết. Ngoài ra, trà còn bổ sung các axít cần thiết trong quá trình phát triển của trẻ em. Hàm lượng những chất này có trong lá trà không cao nhưng có thể bổ sung lượng axít amin thiếu hụt trong ngày.

### *3. Uống trà có thể bổ sung các nguyên tố khoáng cần thiết.*

Trong lá trà có lượng nguyên tố và vi lượng rất lớn. Các nguyên tố chủ yếu bao gồm *lân*, *canxi*, *kali*, *natri*, *magiê*, *lưu huỳnh*... Các nguyên tố vi lượng như *sắt*, *mangan*, *kẽm*, *đồng*, *flo*, *sêlen*, *iốt*... Loại trà có chứa hàm lượng kẽm lớn nhất là trà xanh, mỗi gram trà xanh có chứa khoảng 73 *micrôgram* kẽm, nếu cao

có thể lên tới 252 *micrōgam*. Trung bình mỗi gram Hồng trà có khoảng 32 *micrōgam* kẽm, mỗi gram chè khô là 123 *micrōgam*. Những nguyên tố trên có tác dụng tốt với chức năng sinh lý của con người. Thường xuyên uống trà là cách tốt nhất để bổ sung các nguyên tố trên.

### **23. Uống trà tăng cường sức khoẻ**

Tính năng tăng cường sức khoẻ của trà đã được ghi chép từ rất lâu đời. Từ thời văn hóa Nguõng Thiều, người xưa đã phát hiện cây trà tươi có thể giải độc, và coi trà là một vị thuốc. Cố Chí Khánh thời Minh trong *Trà Phổ* có ghi chép rằng: “Uống trà có thể giúp con người giải khát, tăng cường tiêu hóa, phòng bệnh, giảm buồn ngủ, lợi tiểu, làm đầu óc minh mẫn, giảm miosis, con người không thể một ngày không có trà.” Nhà thơ Tô Đông Pha có câu thơ đại ý là “con người đâu cần phải như Ngụy Đế đi tìm thuốc tiên trường sinh bất lão, chỉ cần uống mỗi ngày bảy bát trà là được”. Có thể thấy người xưa đã sớm nhận biết được tác dụng tốt của trà.

Vài năm gần đây, các nhà khoa học trong và ngoài nước hết sức quan tâm nghiên cứu mối quan hệ giữa trà và sức khoẻ. Kết quả nghiên cứu cho thấy, uống trà có thể giảm mật độ dịch huyết, phòng tránh khả năng hình thành chứng nghẽn mạch máu, giảm tính trong suốt và tính dẽ vỡ của các mao mạch, giảm lượng cholesterol trong máu, làm tăng lượng *lipid*, *protein*, phòng chống các bệnh liên quan đến tim mạch.

Lượng *cafein* trong trà có tác dụng kích thích thần kinh trung ương, làm tinh táo, sáng suốt, tăng cường nhịp tim, lợi tiểu, thúc đẩy tuần hoàn máu. Uống trà giúp tư duy nhanh nhạy hơn, sáng suốt hơn, làm tinh thần phấn chấn. *Cafein* kích thích các cơ khớp, giảm mỏi cơ. Chất *cafein* trong trà có tác dụng tốt trong việc hòa tan các chất béo, tăng cường tiêu hóa, giảm béo. Chất kiềm trong chè giúp mở rộng các động mạch bị xơ cứng và các khí quản, giúp cải thiện tình hình cung cấp máu của tim, có tác dụng tốt cho hô hấp khi bị co giật các khí quản. Thành phần *tannin* trong trà có tác dụng làm se các niêm mạc dạ dày, làm cô đọng các tế bào nấm *protein*, ức chế khả năng hoạt động của nấm và trị tả. Ngoài ra chất *tannin* còn có tác dụng trung hòa các thức ăn có tính kiềm, trung hòa các chất độc trong rượu, vì vậy mới có cách nói uống trà có thể giải rượu.

Hiện nay có rất nhiều học giả trong và ngoài nước rất coi trọng mối liên hệ giữa trà và bệnh ung thư. Họ tiến hành nghiên cứu thí nghiệm tính đột biến trong các giai đoạn khác nhau của ung thư, từ khi phát hiện ra ung thư và các giai đoạn phát triển về sau. Kết quả cho thấy thành phần trong trà xanh, trà Ô long, Hoa trà, Hồng trà, và những lá trà mới hái có tác dụng ức chế rất rõ rệt với các tác nhân gây bệnh ung thư, ngoài ra cũng có tác dụng ức chế với các hợp chất hóa hợp như chất được tạo thành do cô đặc thuốc lá.

*Flo* là một trong những nguyên tố vi lượng cần thiết cho cơ thể con người. Thiếu *flo* ảnh hưởng đến xương và răng, mà trà lại là loại nước uống thiên nhiên có rất nhiều *flo*. Vì vậy uống trà có khả năng ngừa sâu răng.

Chất *catechufine* trong lá trà có tác dụng trung hòa các nguyên tố phóng xạ và làm giảm tác hại của các nguyên tố bức xạ, có thể chống lại ô nhiễm bức xạ của các đô thị, nên trà được gọi là “đồ uống của thời đại nguyên tử”.

Mặc dù uống trà có rất nhiều điều tốt, nhưng trà cũng không phải là chất “có trăm điều lợi mà không có điều hại nào”. Nếu uống quá nhiều trà sẽ dẫn đến thiếu máu. Ở Ixaren, trà là thứ nước uống phổ biến của trẻ sơ sinh. Những trẻ sơ sinh đó có tỉ lệ thiếu máu do thiếu sắt rất cao, từ 26% đến 68%. Nguyên nhân là do axít lactic có trong lá chè kết hợp với chất sắt trong dạ dày tạo thành muối sắt kết tủa không hòa tan, vì vậy cơ thể không thể hấp thu được sắt. Ảnh hưởng của việc thiếu sắt dẫn đến lượng sắt dự trữ trong cơ thể đột ngột giảm, lâu dần sẽ dẫn đến thiếu máu. Vì vậy uống trà cũng phải đúng phương pháp, nếu sử dụng không phù hợp không những không có lợi cho cơ thể mà còn gây hại.

### 1. Khi bụng đói không được uống trà.

Uống trà khi bụng đói sẽ dẫn đến việc trà ức chế dạ dày tiết dịch, từ đó cản trở tiêu hóa, thậm chí còn dẫn đến các hiện tượng “say trà” như đau đầu, chóng mặt, dạ dày khó chịu...

## *2. Trước khi đi ngủ không nên uống trà.*

Trước khi đi ngủ nếu uống trà đặc sẽ làm thận kinh phấn chấn, dẫn đến khó ngủ, mất ngủ hoặc tinh thần mệt mỏi.

## *3. Khi bị táo bón không nên uống trà.*

Chất *tannin* trong trà có tác dụng làm se niêm mạc dạ dày hoặc làm dạ dày quắn quại, từ đó khiến việc đi vệ sinh càng khó khăn hơn.

## *4. Khi bị nóng trong người không được uống trà.*

Khi bị nóng trong người nếu uống trà đặc, chất kiềm trong trà sẽ làm nhiệt độ cơ thể nóng lên.

## *5. Khi đang uống thuốc Tây không được uống trà.*

Thành phần *tannin* trong trà rất dễ có phản ứng hóa học với các chất *protéin* và hợp chất sắt có trong nhiều loại thuốc Tây, vì vậy làm giảm tác dụng của thuốc. Do đó không nên dùng nước trà uống thuốc hoặc uống trà ngay sau khi uống thuốc.

## *6. Đau dạ dày không nên uống trà.*

Vì chất *cafein* trong trà sẽ kích thích dạ dày, khiến dạ dày khó chịu, làm tăng vết loét dạ dày.

## *7. Có bệnh về gan không nên uống trà.*

Chất *cafein* có trong trà đa số đều được lọc qua gan. Khi gan bị bệnh thì chức năng của gan bị giảm một phần nhất định. Nếu uống trà quá đặc sẽ làm gan bị tổn hại thêm.

## *8. Tim đập nhanh không nên uống trà.*

Chất cafein trong trà sẽ kích thích tim đập nhanh hơn, khiến tim luôn ở trong tình trạng hưng phấn, kích động, không được nghỉ ngơi tốt.

\*\*\*

Vậy làm thế nào để uống uống trà một cách khoa học?

Nguyên tắc cơ bản là căn cứ vào thể chất, độ tuổi, tính chất công việc, hoàn cảnh sống mà áp dụng uống các loại trà khác nhau và các cách uống khác nhau.

Trong điều kiện thực tế, những vùng nước chua thì nên uống trà xanh là rất phù hợp. Những vùng nước có tính kiềm thì nên uống Hoa trà là hợp lý nhất, sau đó là Hồng trà, sau cùng mới là trà xanh. Đối với những vùng có nguồn nước tốt thì có thể uống bất kì loại trà nào. Từ đó cho thấy, để có thể thưởng thức trọn vẹn hương vị của trà thì nguồn nước là rất quan trọng.

Từ góc độ thể chất thì đối với người trưởng thành khoẻ mạnh, uống trà xanh, Hồng trà đều phù hợp; đối với người già thì nên uống Hồng trà, có thể uống xen lẫn trà xanh hoặc hoa trà. Nhưng chú ý nước trà không được quá đậm đặc, vì nếu uống quá nhiều nước trà đặc sẽ khiến hàm lượng nước trong cơ thể tăng lên, gia tăng gánh nặng cho tim và thận, đặc biệt là khi ăn no xong không nên uống trà đặc. Được biết, nếu uống

quá nhiều trà đặc sẽ dẫn đến hiện tượng thiếu vitamin  $B_1$ , ảnh hưởng đến sự hấp thụ sắt trong cơ thể.

Từ góc độ công việc, những người chuyên thăm dò địa chất, quân nhân, những người lao động chân tay, những người thường xuyên làm việc ở môi trường có bức xạ hoặc môi trường có chất độc hại, bác sĩ, y tá đều nên uống trà xanh pha đặc.

Những người có giấc ngủ không tốt nên thường xuyên uống nước trà loãng, nếu có triệu chứng thường bị táo bón thì nên uống Hồng trà loãng; những người mắc chứng bệnh tuyến tiền liệt phình to nên uống Hoa trà; những người vừa làm phẫu thuật xong nên uống các loại trà xanh cao cấp vì có tác dụng làm vết thương mau lành; đối với những người tim đập chậm, hoặc những người bị bệnh nghẽn động mạch vành thì nên uống nhiều trà đen Vân Nam, trà xanh để làm tăng nhịp tim.

Nhà y học nổi tiếng thời Đường là Trần Tặng Khí trong quyển *Bản Thảo Thập Di* có viết “trà là thuốc trị bách bệnh”. Có thể thấy rằng cổ nhân rất coi trọng tác dụng tích cực đối với sức khỏe của trà. Nghiên cứu của các nhà khoa học hiện đại đến nay đã phát hiện 61 tác dụng bảo vệ sức khỏe của trà, có tác dụng rất tốt trong phòng chống và chữa trị hỗ trợ cho hơn hai mươi loại bệnh. Sau khi tổng hợp giữa kết quả của người xưa và khoa học hiện đại thì trà có khoảng hơn 20 chức năng bảo vệ sức khỏe con người như sau:

1. Kích thích tuyến nước bọt, giải khát, giải nóng, uống trà nóng hay trà lạnh đều tốt.
2. Làm thông đường dẫn nước, giải độc, gia tăng quá trình trao đổi chất và quá trình lọc thải các kim loại nặng và các độc tố khác.
3. Làm thần kinh minh mẫn, giảm mệt mỏi, kích thích thần kinh trung ương, tăng nhanh quá trình đào thải *axít lactic*.
4. Uống trà có thể phòng chống sâu răng, uống trà hằng ngày hoặc súc miệng bằng nước trà đều có tác dụng tốt.
5. Tăng cường khả năng miễn dịch, có tác dụng tốt trong việc hình thành *protein* và khả năng miễn dịch.
6. Phòng chống và làm chậm quá trình lão hóa, có tác dụng chống lại hiện tượng oxi hóa.
7. Có tác dụng chống nấm, kháng khuẩn, ức chế sự phát triển của *virus*.
8. Làm giảm lượng mỡ trong máu, phòng chống xơ cứng động mạch, chống ngưng tụ máu và làm giảm *cholesterol*.
9. Làm giảm huyết áp, ức chế quá trình lên men của nguyên tố I trong huyết quản.
10. Giảm béo, làm đẹp, làm giảm lượng mỡ thừa.
11. Giảm lượng đường trong máu, phòng chống bệnh đái tháo đường, loại trà nhiều đường có tác dụng hạ đường huyết.
12. Làm thơm miệng, giảm mùi hôi miệng, súc miệng nước chè hay nhai lá chè đều có tác dụng tốt.

13. Giúp tăng cường tiêu hóa, giảm ngấy, làm tăng dịch tiết dạ dày và làm tiêu hóa chất béo.
14. Làm sáng mắt, có khả năng phòng chống các bệnh về mắt.
15. Làm mát gan, bảo vệ gan. Đây chính là tác dụng của *catechujine*.
16. Phòng chống các bệnh về máu, có tác dụng của *polyphenols* và *vitamin C*.
17. Chống bệnh quá mẫn cảm với sự giải phóng của *histamin*.
18. Chống loét thủng, có tác dụng tiêu hóa ức chế sự lên men của *protêin* trong dạ dày.
19. Phòng chống những tác hại của bức xạ, có tác dụng tốt trong việc làm tăng lượng bạch cầu trong máu.
20. Có tác dụng làm tinh rượu, lợi tiểu, đào thải các chất cồn trong cơ thể.
21. Giảm độ độc hại của thuốc lá, phân giải chất độc trong thuốc lá.
22. Điều hòa dạ dày, ngăn tả. Trà có tác dụng tiêu diệt các vi khuẩn có hại, bảo vệ các vi khuẩn tốt trong đường ruột.
23. Chống sự thay đổi đột biến trong bệnh ung thư. Đây chính là tác dụng của *flavoids*.
24. Giúp cơ thể thư thái, tăng cường tư duy.

## **24. Uống trà giúp tăng tuổi thọ**

Ngày càng có nhiều người biết rằng uống trà có thể giúp sống lâu hơn. Ở Trung quốc có nhiều thánh

địa Phật giáo, các chùa chiền nổi tiếng trên núi đều có trồng trà. Các tăng ni tự tay hái trà, tự tay chế biến, uống trà, niệm Phật, tu tâm dưỡng tính, các vị cao tăng cao tuổi nhiều vô kể, nghiên cứu nguyên nhân các vị cao tăng sống lâu thấy có liên quan mật thiết đến việc các vị thường uống trà trong thời gian dài.

Theo ghi chép của *Tiền Dịch* thời Tống trong quyển Nam Bộ Tân Thư, vào thời Đường Tuyên Tông, có một vị tăng tên Đông Đô, thọ 120 tuổi. Tuyên Tông hỏi ông ta uống thứ thuốc trường sinh gì mà có thể存活 lâu như vậy. Đông Đô liền trả lời mình thân phận thấp kém, từ bé đến giờ chưa biết thuốc là gì, chỉ thích uống trà, đến đâu cũng chỉ đòi uống trà, ngày nhiều uống đến hơn 100 bát, ngày bình thường cũng không uống ít hơn bốn, năm mươi bát.

Điều này đã chứng minh là uống trà có khả năng giúp sống lâu, trường thọ.

Các tăng ni ngồi thiền tu hành đều lấy trà làm thức uống chính. Ngoài tác dụng làm tinh thần tỉnh táo còn có tác dụng làm tăng tuổi thọ, tăng sức đề kháng cho cơ thể. Trong *Cửu Hoa Kỉ Thắng* có ghi chép: “Trà Tiên nhân chưởng ở núi Cửu Hoa, mọc nơi có nhiều đá vôi, lá mọc giống hình bàn tay, được hái và uống vào tháng mười, có tác dụng cải lão hoàn đồng. Kim Địa Tạng ngồi thiền, uống trà ở ngọn Kiên Trà thọ 99 tuổi, thiền sư Vô Hà trong động Bách Tuế Quan chép kinh uống trà thọ 126 tuổi.”

Nhà quân sự, thi nhân vĩ đại Chu Đức cũng là một cao thủ Trà đạo. Năm 1969 ông leo lên Lư Sơn, đã viết bài thơ ca ngợi trà Vân Vụ Lư sơn như sau:

*"Lư sơn vân vụ trà,  
Vị nồng tính bát lạt,  
Nhược đặc thường niên ẩm,  
Diên niên ích họ pháp."*

(Trà trên non cao phủ sương mù,  
Vị đượm tính mát lành,  
Nếu uống thường xuyên quanh năm,  
Chính là phương pháp kéo dài tuổi thọ.)

Uống trà thường xuyên có thể sống lâu hơn, điều này không có gì phải tranh cãi.

## 25. Uống trà theo mùa

Tác dụng của trà có liên quan mật thiết với sự thay đổi của thời tiết, đối với mỗi mùa khác nhau nên uống các loại trà khác nhau, điều này rất có lợi cho sức khoẻ.

*Mùa xuân:* uống Hoa trà có hương thơm đậm có thể làm giảm bớt khí lạnh tích tụ trong cơ thể, thúc đẩy sản sinh dương khí trong người.

*Mùa hè:* thích hợp uống trà xanh vì nước trà xanh thanh mát, tạo cho con người cảm giác mát mẻ. Hàm lượng axít amin trong trà đặc có tác dụng giải nhiệt, làm mát.

*Mùa thu:* thích hợp uống các loại trà đen. Tính chất của loại trà này ở giữa trà xanh và Hồng trà,

không nóng không lạnh, vừa có thể làm giảm nhiệt thừa, lại vừa có thể phục hồi dương khí.

*Mùa đông*: sử dụng Hồng trà là thích hợp nhất. Bởi vì mùa đông thời tiết lạnh. So với các loại trà khác, màu đỏ của nước trà và lá trà làm cho con người có cảm giác ấm áp, Hồng trà lại thích hợp thêm đường thêm sữa có tác dụng sinh nhiệt làm ấm cơ thể. Đồng thời trong Hồng trà có hàm lượng protein và đường rất cao có thể giúp tiêu hóa, giảm ngấy.

## 26. Những người không nên uống trà

Từ góc độ dưỡng sinh, uống trà mặc dù có khả năng phòng chống và trị một số bệnh, nhưng trà cũng không phải là loại thuốc có thể chữa được bách bệnh, cũng không phải là ai cũng thích hợp uống trà. Đặc biệt là đối với những người bị một số bệnh nhất định, trà không những không có tác dụng trợ giúp chữa bệnh, mà còn có thể làm bệnh trầm trọng hơn. Những người sau đây không nên uống trà:

1. Những người thần kinh suy nhược, mất ngủ, tăng cường chức năng tuyến giáp hoặc kết hạch không nên uống trà, vì trong trà có chất *cafein* làm kích thích thần kinh, khiến tỉ lệ trao đổi cơ bản tăng lên, rất dễ bị kích động, chất lượng giấc ngủ cũng kém, nếu uống thêm trà khác nào “thêm dầu vào lửa”.
2. Những người mắc bệnh cao huyết áp, bệnh xơ cứng vành mạch tim, bệnh thận cũng không nên

uống trà. Bởi vì chất *cafein* trong trà khiến huyết áp tăng cao, nhịp tim nhanh hơn; nếu uống quá nhiều trà đặc sẽ xuất hiện tượng rối loạn nhịp tim, đái dắt, làm cường độ làm việc của tim, thận tăng lên, điều này rất không có lợi cho sức khoẻ.

3. Những người mắc bệnh dạ dày loét ruột cũng không nên uống trà vì chất *cafein* trong trà sẽ kích thích ruột tiết dịch, điều này không tốt cho việc mau lành vết loét.
4. Trẻ em không nên uống trà đậm vì hàm lượng *phenol* trong trà quá cao sẽ dẫn đến thiếu máu do thiếu sắt.
5. Phụ nữ có thai không nên uống trà, vì chất *cafein* trong trà tác dụng trực tiếp lên cơ thể, tăng gánh nặng của tim, thận, dễ dẫn đến hiện tượng thai nhi bị ngộ độc.

## 27. Trà theo phong cách hiện đại

Những năm gần đây, mọi người ngày càng quan tâm đến tính năng tăng cường sức khỏe của trà. Phong trào uống trà trở nên thịnh hành khắp thế giới, và cũng có nhiều kiểu uống trà đặc biệt ra đời.

### ***Trà hoa cỏ tự nhiên***

Uống trà hoa cỏ, ngoài cảm giác có vị thanh nhã, mát mẻ, người ta còn coi trà hoa cỏ là một loại thuốc để bảo vệ và duy trì sức khỏe. Nguồn gốc của trà hoa cỏ chủ yếu từ thiên nhiên, nhưng cũng có những loại do con người chăm sóc một cách đặc biệt. Trong quá

trình sản xuất chế biến trà hoa cỏ không thêm bất cứ chất phụ gia, hương liệu nhân tạo hay phẩm màu nào, vì vậy sản phẩm hoàn toàn là tự nhiên. Bạn sẽ tận hưởng được sự thú vị ấy khi pha trà.

Điểm đặc sắc chính của trà hoa cỏ là hương vị tự nhiên thuần khiết. Trong môi trường ngày càng ô nhiễm, mọi người đều mong ước trở về với tự nhiên, trà hoa cỏ thiên nhiên thần kì trở thành một lựa chọn rất thích hợp.

### ***Đa dạng hóa trà hoa quả***

Thêm hoa quả tươi vào *Hồng trà*, hương vị tươi mát không ngán, già trẻ đều thích. Đây là thức uống thơm ngon tăng bồi dưỡng. Điểm hấp dẫn con người của trà hoa quả ở chỗ vị đa dạng và cảm giác mát mẻ trong miệng, hơn nữa đa số các loại hoa quả đều có thể làm trà hoa quả được. Ăn hoa quả thường xuyên có thể làm da dẻ hồng hào, tóc trơn mượt. Ăn hoa quả đơn thuần hoặc ép hoa quả thành nước, làm thành trà hoa quả, thậm chí cho hoa quả vào thức ăn đều là những cách lấy chất dinh dưỡng từ hoa quả. Nếu không thích ăn hoa quả, hãy thử một lần làm trà hoa quả. Hoa quả cắt nhỏ cho thêm trà và nước sôi là có thể uống được, rất dễ dàng mà lại rất thú vị. Dưới đây giới thiệu một số cách làm trà hoa quả đang thịnh hành hiện nay.

#### **1. Trà hoa quả tươi ngon**

Sau khi dùng nước nóng pha trà hoa quả, cho thêm lượng mật ong hay đường vừa phải, đây là cách uống trà nóng; sau khi pha xong cho thêm đá, đây là

cách uống lạnh. Ngoài ra nếu có nhiều thời gian có thể cho trà pha xong vào tủ lạnh, sau đó mới uống. Đây là cách uống trà hoa quả tươi cơ bản nhất.

### **2. Trà hoa quả tươi Pudding**

Sau khi pha trà hoa quả thành đồ uống lạnh, đồ uống sẽ ngon hơn nếu cho thêm một chút hoa quả. Có thể cắt hoa quả thành những lát mỏng, xắt hạt lựu, chủ yếu căn cứ vào loại hoa quả mà chọn cách cắt cho phù hợp, ví dụ như trà hoa quả vị dâu xanh có thể cho thêm hoa quả có vị chua như quả kiwi hoặc cho thêm lát cam ngọt.

### **3. Phong vị trà hoa quả tươi**

Sau khi pha xong trà hoa quả tươi cho thêm mơ, khuấy một chút, đợi khoảng trên dưới ba phút, chúng ta liền có một cốc trà mứt hoa quả tươi. Trà hoa quả tươi uống lạnh hay uống nóng đều được, mứt thì có thể lấy quả sung, quýt khô, tùy vào khẩu vị của từng người, chức năng chủ yếu là thêm mùi vị.

### **4. Trà hoa quả tươi và nước ép trái cây**

Sau khi pha xong trà hoa quả cho thêm một thìa nước táo ép hoặc hoa quả khác, sau khi khuấy đều có thể uống ngay, uống lạnh hay nóng đều phù hợp. Điều cần chú ý là khi cho thêm hoa quả đậm thì cho bớt đường hoặc mật ong hoặc không cần phải thêm vào nữa. Thông thường những loại hoa quả ở miền nhiệt đới như lê, chuối đều là những thức uống có vị rất ngọt. Cho nhiều loại hoa quả vào trà hoa quả càng làm trà có hương vị độc đáo, hấp dẫn người uống.

### **Trà vị hoa quả**

Trà vị hoa quả nồng nàn khó quên. Chủng loại của trà vị hoa quả rất phong phú, hương vị cũng rất đa dạng. Điểm khác biệt của trà vị hoa quả so với các loại trà như trà hoa cỏ, trà hoa quả tươi ở chỗ quá trình chế biến khác nhau. Trà vị hoa quả chỉ cho thêm hương hoa, quả vào trong trà chứ không cho hoa quả vào như các loại trà kể trên. Rất nhiều trà vị hoa quả trong quá trình chế biến cho thêm hương liệu vì vậy hương vị của trà đậm hơn rất nhiều lần so với trà hoa cỏ tự nhiên hay trà hoa quả tươi, đây chính là sức hấp dẫn của trà vị hoa quả.

## **28. Trà thiện**

Trà thiện là loại đồ uống chữa bệnh đã xuất hiện từ xa xưa. Ngày nay trà được sử dụng như một vị thuốc hỗ trợ.

Chủng loại của trà thiện rất phong phú, ví dụ như loại bảo vệ sức khoẻ kéo dài tuổi thọ như trà xanh mật ong, Hồng trà sữa, Hồng trà đậu tương, Hồng trà táo.

Loại chống ung thư, bức xạ gồm: trà xanh tỏi, trà xanh thịt viên, Hồng trà kiwi, trà xanh Ý Dĩ...

Trà giúp bổ tỳ, trợ giúp tiêu hóa gồm trà xanh hạt sen, Hồng trà gạo nếp, Hồng trà vải, trà xanh chuối...

Phòng bệnh tim mạch và bệnh về máu có trà xanh hồng khô, trà xanh sơn trà.

Giảm ho tiêu đờm có trà xanh Tì Bà, trà xanh xoài, trà xanh bạc hà.

Có thể pha trà cùng với vài lát sâm Tây dương. Tận dụng tính năng bổ âm hư, vị ngọt đắng mát của sâm Tây dương điều chỉnh vị trà, có tác dụng tốt với phổi, dạ dày, tăng âm khí, thanh hưng hỏa, giải nhiệt.

Có thể pha trà cùng với quả kỉ tử. Uống trà kỉ tử không những có tác dụng với những bệnh do thận, gan âm suy gây ra như đau đầu chóng mặt, giảm thị lực, đau mỏi lưng, di tinh... mà còn có tác dụng hỗ trợ trong việc điều trị các bệnh cao huyết áp, mỡ trong máu, xơ cứng động mạch, đái tháo đường...

*Pha trà cùng bạc hà:* trong lá bạc hà có rất nhiều tinh dầu bạc hà, dùng bạc hà pha cùng với trà không không những tạo cảm giác mát mẻ mà còn có tác dụng trừ phong, thanh nhiệt lợi tiểu.

*Pha trà cùng vỏ quýt:* khi pha trà cùng vỏ quýt có thể giải nhiệt, tiêu đờm, kháng khuẩn, tiêu viêm, rất có lợi cho những người ho có đờm.

Ngoài ra còn căn cứ vào tình hình khác nhau của mỗi người mà sử dụng các nguyên liệu khác nhau cho phù hợp với bản thân như pha trà với các loại táo, sơn trà, chanh... đều có tác dụng rất tốt cho sức khỏe.

## 29. Món ngon từ trà

Ngay từ thời Đường học giả về thuốc *Mạnh Tây* trong *Thực liệu bản thảo* đã từng ghi chép rằng: “*Dun*

*trà lấy nước nấu cháo rất tốt.”* Hoàng Văn Cáo thời Thanh trong *Chúc phổ* và Tào Đìn Luyện trong *Lão lão hằng ngôn* đều có ghi chép về cháo trà. Điều này cho thấy người Trung quốc xưa đã dùng trà làm thức ăn từ rất sớm và đã nhận biết là cháo trà rất có lợi cho sức khoẻ, giúp tăng thêm sự hứng thú trong ăn uống, nâng cao thể chất.

Khái niệm về *trà thực* có nghĩa rộng là tên gọi chung cho tất cả các món bánh điểm tâm có trà bên trong. Trong *Đại kim quốc chí - hôn nhân* có ghi chép như sau: “Nhà trai cùng họ hàng đến nhà gái nạp tiền cheo, mọi người mở tiệc, mỗi người ăn một đĩa bánh mật gọi là trà thực.” Vì vậy, trong quan niệm của người Trung quốc, *trà thực* là một danh xưng; nhưng trong giới trà học, trà thực lại là các món ăn làm từ trà như thức ăn, cỗ cháo...

Trong Phật giáo Trung quốc, *trà thực* chủ yếu chỉ chung cho các món mỳ và hoa quả thanh đậm.

Ngày nay có thể tìm được nhiều ghi chép hay về *trà thực* trong *Thiền lâm tiểu ca* của Nhật Bản. Trong sách giới thiệu về *hội trà* thời Đường nguồn gốc Trung quốc như sau: “Mang lên các loại canh như bánh bao pha lê (làm từ bột sắn dây), canh ruột lừa (đồ chay giả làm ruột lừa), canh thủy tinh đỏ, canh ba ba (đồ chay nấu giả ba ba), canh gan lợn (đồ chay giả làm gan lợn) canh Phổ mī, canh thốn kim (được đặt tên theo màu sắc) canh bạch ngư (màu trắng, giống cá trắng), canh xương; các loại bánh như bánh sữa (bánh làm từ tiểu

mạch, hình dáng giống cái vú), bánh trà vừng, mèn thầu, bánh cuộn, bánh nóng...; các loại mỳ như mỳ lá liễu, mỳ mằn thắn, mỳ tương bì, mỳ kinh đới, mỳ chay, mỳ lá hẹ, mỳ lạnh... Tất cả đều làm cho thực khách tấm tắc. Tiếp đó mang lên khay đựng hoa quả có nhᾶn, vải, táo, hạnh nhân, hạt dẻ, quýt Ôn Châu..."

Cho trà vào các món ăn sẽ làm cho món ăn có hương thơm nhẹ nhàng tươi mát. Trà thường được cho vào các món như cháo trà, mỳ trà (trong mỳ cho thêm trà), bánh trà, cơm rang lá trà, bánh chèo chay hương trà... Những món ăn này không những có màu tự nhiên của trà mà còn có hương vị trà thơm mát, kích thích vị giác, được nhiều người ưa thích.

Trà thực có thể phân mấy loại sau:

*Điểm tâm làm từ trà:* Chỉ các thức ăn nhẹ được làm từ trà chủ yếu bao gồm các loại kẹo, mứt, các món xào. Đặc điểm chủ yếu là có đủ vị ngọt mặn, chua; có mùi thơm, vị tươi ngon. Vì là món điểm tâm nên lượng thức ăn làm ra có số lượng ít, kích cỡ nhỏ, có thể ngậm lâu trong miệng, có thể nhai lâu. Phần lớn những đồ điểm tâm này là món ăn ngon, kích thích hệ thống tiêu hóa.

*Món ngon làm từ trà:* Chỉ các món ăn có đặc điểm không giống với các thức ăn thông thường: thanh đạm, có hương thơm, mùi vị, có thể ngậm lâu trong miệng, lại không tanh, không ngấy, cảm giác trong miệng giòn hoặc non mềm, màu sắc bắt mắt, trong thức ăn không có nước, mùi vị hấp dẫn. Bên cạnh đó rất chú

trọng việc dùng nguyên liệu, chế biến cẩn thận, số lượng cũng không nhiều.

*Cháo trà*: chỉ các loại thức ăn nhẹ, các thức điểm tâm từ trà. Trà điểm là một loại thức ăn tinh chế được dùng với một lượng nhỏ trà. Các món ăn được trình bày rất bắt mắt, khẩu vị đa dạng, hình dạng nhỏ, số lượng ít, chủng loại phong phú... Đó là những đặc điểm chủ yếu của các món ăn này. Vào thời Đường Tống, các thức ăn từ trà được các chùa làm có số lượng rất phong phú, phong vị đặc biệt, coi uống trà làm điểm tâm. Các loại *trà điểm* trong các tiệc trà rất phong phú. Trong sử sách ghi lại các loại trà điểm bao gồm những loại chủ yếu sau:

*Bánh chưng*: cách làm tương tự như hiện nay, Huyền tông có câu thơ “*Tú thời hoa tinh xảo, cửu tử chưng tranh tân*.”

*Màn thầu*: bánh màn thầu của ngày xưa nay chính là bánh chèo chay, có thể luộc hoặc hấp, hương vị thơm ngon.

*Các loại bánh*: có vỏ mỏng, bên trong có nhân rau, rán lên, bên ngoài giòn, bên trong mềm.

Bánh làm từ bột mì chủng loại rất đa dạng.

*Hấp trúc*: để trong một ấm đất nhỏ, sau đó cùng hấp với cơm.

*Hồ thực*: bánh Hồ.

*Quả cà chua*: Thời Đường, cà chua là một loại quả quý, người đời Đường cho rằng cà chua ngon mà lại đẹp tượng trưng cho sự may mắn, sống lâu.

*Các loại thức uống từ trà:* là đồ uống làm từ trà có hương thơm, hợp khẩu vị. Thích hợp nhất là dùng lúc ăn sáng, giữa các bữa ăn, những lúc thảnh thơi nhàn rỗi.

## **Cách chế biến một vài món bánh có trà:**

### ***Bánh gạo nếp trà xanh***

*Nguyên liệu:* bột gạo nếp 600 gram, bột trà xanh 60 gram, bột lọc 40 gram, dầu salat 40 gram, nhân đậu đỏ 300 gram, bột dừa 250 gram, đường 110 gram.

#### *Cách làm:*

1. Cho đường vào bột dừa trộn đều.
2. Cho 220 gram nước pha bột trà xanh, pha xong cho thêm bột gạo nếp, bột lọc, dầu salat, khuấy thành bột, sau đó nặn thành hình dài, chia nhỏ thành 20 miếng nhỏ, hơi dẹt một chút, cho thêm nhân đậu đỏ nặn thành hình tròn nhỏ.
3. Sau khi hấp khoảng 30 phút, phết nước dừa đường bên ngoài vỏ bánh, xếp ra đĩa là có thể ăn được.

### ***Bánh trà Bích la hạt điêu***

Thành phần chủ yếu bao gồm hạt điêu và trà, vị thơm giòn của hạt điêu quyện lẫn hương thơm của trà.

*Nguyên liệu:* trà Bích la xuân 3 gram, hạt điêu 150 gram, dầu phộng 500 ml.

*Cách làm:*

1. Cho trà Bích la xuân và muối ăn vào bát, cho thêm 100 ml nước sôi khoảng 80°C, sau khoảng 5 phút đổ qua một màng lọc để tách riêng phần nước trà và bã trà.
2. Trong nước trà, cho thêm hạt điêu vào ngâm, cứ sau 15 phút lại đảo một lần, để cho hạt điêu ngấm hương trà.
3. Cho dầu phộng vào nồi, thêm hạt điêu, rán ở ngọn lửa trung bình, đồng thời lật liên tục, đến khi nào hơi vàng thì múc ra. Cho tiếp phần bã trà vào nồi dầu vừa rán.
4. Trộn đều hạt điêu vào bã trà vừa rán rồi bày lên đĩa.



## PHẦN II

### ĂN CHAY

*M*ột lần, Nguõng Sơn hỏi thiền sư Linh Hựu: “Thưa thầy, sau khi thầy trăm tuổi, nếu có người khác hỏi về đạo pháp của thầy thì con nên trả lời thế nào?” Linh Hựu liền đáp: “Một bát cháo, một bát cơm.”

Đạo pháp của thiền sư Linh Hựu chỉ là “một bát cháo, một bát cơm” (*nhất chúc, nhất phạn*), tưởng chừng rất bình thường đơn giản, song để hiểu được ý nghĩa sâu xa của câu nói này thật không phải dễ dàng.

Sau đây, chúng ta bắt đầu tìm hiểu tư tưởng triết học Phật giáo thông qua những nét văn hóa ăn chay với tiêu điểm là tinh thần câu “*Nhất chúc, nhất phạn*” của thiền sư Linh Hựu.

#### 1. Quan niệm về ăn chay

Đức Phật khi vừa lập giáo tại Ấn Độ không cấm ăn các loại thịt cá. Trong kinh Đại Bát Niết-bàn được thuyết giảng trước khi đức Phật nhập Niết-bàn có đề cập đến điều này. Thuở ban sơ, đức Phật chỉ hướng dẫn mọi người tu tập là chính, chưa hề có quy định về việc ăn uống. Hơn nữa, tăng chúng thời ấy còn giữ nếp sinh hoạt thường nhật là khất thực mỗi ngày, nên không có quyền lựa chọn thức ăn do thí chủ cúng dường.

Tuy nhiên, khi việc tu tập dần dần đi vào nề nếp, lòng tin cũng đã được tăng trưởng đúng mức, đức Phật đã bắt đầu vận dụng các giáo pháp từ bi do chính ngài truyền dạy để khuyến khích sự hạn chế giết hại sinh mạng và cuối cùng đi đến chấm dứt hoàn toàn, chỉ sử dụng những thức ăn có được từ thực vật. Khái niệm ăn chay của đạo Phật ra đời từ đó.

Toàn bộ tiến trình này cũng được phản ánh đầy đủ trong kinh Đại Bát Niết-bàn như sau:

*“Thiện nam tử! Từ nay về sau ta chẳng cho phép các đệ tử Thanh văn ăn thịt. Khi thọ ở người dân-việt món thịt hiến cúng, nên tưởng món ăn ấy như thịt con mình.”*

*Bồ Tát Ca-diếp bạch Phật: “Thế Tôn! Tại sao Như Lai không cho phép ăn thịt?”*

*“Thiện nam tử! Kẻ ăn thịt làm dứt mất hạt giống đại từ.”*

*Ca-diếp lại bạch rằng: “Tại sao lúc trước Như Lai cho phép tỳ-kheo ăn ba loại tịnh nhục?”*

*“Ca-diếp! Ba loại tịnh nhục ấy là tùy theo sự việc mà hạn chế dần dần.”*

*Bồ Tát Ca-diếp lại bạch Phật: “Thế Tôn! Do nhân duyên gì mà từ mười loại thịt bất tịnh cho đến*

---

<sup>1</sup>Ba loại thịt trong sách: 1. Thịt của con vật mà mắt người ăn chẳng nhìn thấy nó bị giết. 2. Thịt của con vật mà tai người ăn chẳng nghe biết nó bị giết. 3. Thịt của con vật mà người ăn hoàn toàn không biết là đã bị giết để cho mình ăn.

*chín loại tịnh nhục, Phật đều không cho phép dùng nữa?”<sup>1</sup>*

*Phật dạy Ca-diếp rằng: “Đó cũng là nhân nơi sự việc mà ta dần dần hạn chế. Nên biết rằng đó là ý nghĩa vì sao nay ta cấm hẳn việc ăn thịt.”<sup>2</sup>*

Tương tự như vậy, khi Phật giáo mới du nhập vào Trung quốc cũng không đặt nặng vấn đề ăn chay. Điều này nhằm giúp Phật giáo dễ tiếp cận hơn với quãng đại quần chúng vốn chưa được thám nhuần giáo pháp từ bi, và cũng tạo điều kiện sinh hoạt dễ dàng hơn cho giới tăng sĩ trong buổi ban đầu.

Nhưng bên cạnh đó thì tư tưởng chủ đạo của Phật giáo vẫn là từ bi, không giết hại. Hơn nữa, khái niệm từ bi khi bắt đầu truyền bá ở Trung quốc cũng được nhận hiểu là có phần tương đồng với quan điểm từ hiếu của Nho giáo và Đạo giáo nên dễ dàng được quần chúng đón nhận. Một số tăng nhân như An Đạo, Huệ Viễn coi ăn chay là một biểu hiện của công hạnh tu tập nên lựa chọn ăn chay.

---

<sup>1</sup>Chín loại *tịnh nhục*: Bao gồm các loại thịt: 1. Thịt của con vật mà mắt chẳng nhìn thấy bị giết. 2. Thịt của con vật mà tai chẳng nghe biết khi bị giết. 3. Thịt của con vật mà hoàn toàn không biết là giết để cho mình ăn. 4. Thịt của con vật mà chẳng phải người ta giết để dài mình. 5. Thịt của con vật chết tự nhiên, không bị giết hại. 6. Thịt của con vật do các lôi chim dữ hại chết để ăn còn thừa. 7. Thịt khô. 8. Thịt bát ngờ gấp phải, không cố ý tìm ăn. 9. Thịt của con vật đã bị giết từ trước.

<sup>2</sup>Kinh Đại Bát Niết-bàn, Tập 1, quyển 4, phẩm Tánh Như Lai, phần 1, bản Việt dịch của Đoàn Trung Côn và Nguyễn Minh Tiến, NXB Tôn giáo, trang 357-358.

Mặt khác, trong quá trình phát triển dần dần giới tăng sĩ Phật giáo Trung quốc không còn thích hợp cuộc sống khắt thực, vì vậy việc ăn chay trong các tự viện không còn chịu ảnh hưởng của thế tục.

Các tăng nhân truyền đạo Phật của thời Hán không còn cầm bát khắt thực nữa, do sự phát triển trên tình hình thực tế và số lượng các tăng ni ngày một tăng thêm. Chùa chiên mọc lên ngày càng nhiều, đâu đâu cũng thấy xây chùa dựng tháp, việc đi khất thực mỗi ngày của một số đông tăng ni như thế quả thực không còn thích hợp nữa.

Trước tình hình này, từ thời Nam Bắc triều, các vương thất quý tộc sùng mộ đạo Phật đã dùng hình thức ban cấp đất để tạo nguồn thu nhập cho nhà chùa, giúp họ không phải phụ thuộc vào sự cúng dường trực tiếp của tín thí nữa. Vì vậy, tăng ni cũng lập ra các tổ chức sản xuất, tự cung tự cấp. Đây chính là sự hình thành truyền thống đặc sắc “Trọng cả việc nông lắn việc thiền” của các chùa ở Trung quốc.

Đến thời Đường, thiền sư Mã Tổ đã lập ra tùng lâm, thiền sư Bách Trượng lập ra thanh quy, hình thành khuôn mẫu chuẩn mực cho sinh hoạt thường nhật của chốn tùng lâm. Các tăng nhân bắt đầu cuộc sống nông thiền tự canh tự thực “ban ngày làm nông, ban đêm ngồi thiền”. Thiền sư Bách Trượng là một điển hình về quan điểm “một ngày không làm, một ngày không ăn”, sau này trở thành khuôn mẫu cho các tăng nhân noi theo.

Đời sau, các tăng nhân cũng dần hình thành quan niệm tu hành trong lao động. Sau này, kinh điển Phật giáo *Đại thừa* lấy tư tưởng Bồ Tát từ bi làm cơ sở chỉ rõ, không được ăn bất cứ một loại động vật nào, bởi vì ăn thịt là sát sinh. Từ lí luận của thuyết luân hồi, nhân quả nêu rõ những sai lầm khi ăn thịt. Chúng sinh trôi lăn trong sinh tử vô số kiếp, luân chuyển không ngừng; trước đây đều từng là bố mẹ, anh chị em họ hàng của ta, bạn bè thân thuộc của ta, làm sao có thể nhẫn tâm lấy thịt của họ ăn. Lí luận tư tưởng về ăn chay được hình thành trên cơ sở hệ thống lý thuyết này.

Thời Nam Bắc triều, Vua Lương Vũ Đế là một tín đồ Phật giáo rất thành tâm, ông đã tích cực vận động và thúc đẩy việc ăn chay của tăng ni.

Căn cứ vào *Căn nghĩa Đại thừa* Lương Vũ Đế đã viết, ta thấy ông nhấn mạnh rất nhiều lần tính chất cần thiết và tầm quan trọng của việc cấm ăn thịt. Ông chỉ rõ: “Chúng sinh không thể sát sinh. Phàm là một chúng sinh, bên trong có đến tám vạn sinh mạng, ...vì vậy nếu giết một sinh mạng là giết đến tám vạn sinh mạng.” Ông cho rằng, ăn thịt tức là sát sinh, là vi phạm giới luật không sát sinh. Đối với các tăng nhân ăn thịt uống rượu phải nghiêm khắc trùng phạt, bởi vì: “Duy tối lão cựu giả, tối đa môn đồ giả, nhị chủng nhân tối ý tiên văn, trị nhất vô hạnh tiểu tăng, bất túc cải cách vật tâm; trị như thị nhất đại tăng, túc dĩ kinh động thị thính.” Ông nhấn mạnh, chỉ việc xử lí nghiêm

các đại hòa thượng ăn thịt uống rượu thì mới có hiệu quả trong việc cấm rượu thịt.

Để khiến việc ăn chay trở thành một giới luật trong Phật gia, Lương Vũ Đế vào năm Thiên giám thứ mười (511) đã tập hợp các tăng ni ở kinh đô, có 1.448 người, mời pháp sư đọc *Đoạn tửu nhục văn* và thề trước Phật sẽ không ăn thịt, uống rượu; sau đó ban hành *Đoạn tửu nhục văn* để cấm tất cả tăng ni trong thiên hạ không được ăn thịt uống rượu.

Do Lương Vũ Đế đề xướng việc ăn chay và điều động chính quyền vào việc thúc đẩy việc ăn chay từ Giang Nam đến Giang Bắc, nên sau đó các chùa chiền trên toàn Trung quốc dần dần đều chịu ảnh hưởng. Từ đó, việc ăn chay đã trở thành truyền thống trong Phật giáo. Người xuất gia chính thức không nhắc đến “*tam tịnh nhục*”, sinh hoạt Phật giáo có rất nhiều thay đổi. Hơn nữa, Phật giáo Trung quốc còn thi hành một cách nghiêm khắc chế độ ăn chay.

Ngoài ra, do chịu ảnh hưởng của cuộc vận động ăn chay mà Lương Vũ Đế đề xướng, rất nhiều tín đồ tu tại gia cũng tự nguyện không ăn thịt cá mà chỉ ăn những thức ăn chay tịnh. Như trong *Thúc Thủy Kỉ Văn* có ghi chép, Lí Tư Nguyên thời Đường “*không ăn thịt uống rượu, thanh tịnh ăn chay lâu ngày, những người khác cũng cố gắng ăn chay*”.

Có những người vào ngày mùng một và ngày rằm ăn chay, nhưng cũng có những người già, bình thường cũng có sở thích ăn chay. Thói quen ăn chay khiến cơ thể họ khỏe mạnh hơn, sống thọ hơn.

Do các tăng nhân ăn chay quanh năm, vì vậy ở các chùa chiền đã chế biến ra rất nhiều món chay ngon lành bổ dưỡng. Sự hình thành các món ăn chay cũng ảnh hưởng nhất định đến thói quen ăn uống trong dân gian.

Phong trào ăn chay ở Trung quốc thịnh hành rất lâu đời ở các địa phương, các loại thức ăn chay phong phú đa dạng, ngon miệng lạ mắt làm từ các loại đậu đã làm phong phú thêm thành phần thực phẩm của nhân dân Trung quốc. Ngoài ra, thời cổ Trung quốc thường dùng trâu dê lợn làm vật tế tổ tiên, nhưng sau khi Lương Vũ Đế để xương ăn chay, tập tục này đã thay đổi bằng cách làm ba loại động vật bằng bột gạo và dùng hoa quả để cúng tổ tiên. Đây cũng là một ảnh hưởng của Phật giáo đối với phong tục của nhân dân.

## 2. Những thay đổi về thành phần thức ăn

### *Thức ăn là thuốc*

Trong giới luật Phật giáo, gọi chung thuốc và thức ăn là thuốc, có nghĩa là tất cả mọi loại thức ăn đều là thuốc. Tại sao trong Phật giáo lại có quan niệm về thức ăn khác với mọi người như vậy? Bởi vì trong cách nhìn của Phật giáo, tất cả các chứng bệnh khó chịu như đau đầu, phong hàn, ho, hắt hơi, bụng trướng... đều được gọi là bệnh, những gì chữa khỏi được các bệnh này gọi là *thuốc*. Cũng như thế, khi bụng đói thì rất khó chịu, rất đau đớn, cũng có thể gọi là một bệnh,

là bệnh đói, bệnh này chỉ có cách chữa trị duy nhất là ăn uống, vì vậy cũng gọi thức ăn là thuốc. Ngoài ra, ăn uống cũng là một trong năm nhu cầu của con người. Vì vậy trong các bản năng của chúng sinh, có một nhu cầu rất lớn và cấp thiết với ăn uống.

Mạnh tử có viết: “Ăn là nhu cầu, là thuộc tính [của con người] vậy.” Ăn uống trong lí luận thứ tự các nhu cầu của các nhà tâm lí học Mỹ nổi tiếng được xếp vào vị trí đầu tiên trong trong các biểu hiện của nhu cầu sinh lí. Vì vậy, đối với việc ăn uống mọi người tự động nảy sinh những ham muốn là điều đương nhiên. Trong giới luật gọi thức ăn là thuốc, để yêu cầu các tín đồ coi thức ăn là một loại thuốc, như vậy mới hạn chế được những ham thích thái quá trong ăn uống.

Trong giới luật chia bệnh của chúng sinh ra làm hai loại: Một loại gọi là “*cố bệnh*” do đói khát gây ra, một loại do túi đại không cân bằng gọi là “*tân bệnh*”. Để trị các bệnh khác nhau này, người ta dùng bốn loại thuốc sau: *thời dược*, *phi thời dược*, *thất nhật dược*, và *tận hình thọ dược*. *Thời dược*, *phi thời dược*, *thất nhật dược* là các loại thức ăn được sử dụng theo quy định, còn *tận hình thọ dược* chính là các loại thuốc chỉ dùng để trị bệnh, không phải thức ăn.

### ***Thời dược và phi thời dược***

*Thời dược* tức thời gian được “*uống thuốc*”, nghĩa là sử dụng thức ăn; *phi thời dược* tức thời gian không

được “*uống thuốc*”. Thời được và phi thời được được phân định bởi thời gian. Theo giới luật quy định: mỗi ngày từ rạng sáng (lúc mặt trời lên, giới luật lấy mức chuẩn là bước ra ngoài phòng có thể thấy rõ vân tay) đến lúc trưa khi đứng bóng. Trong thời gian này cho phép ăn, thức ăn được ăn gọi là “*thời được*”.

*Thời được* bao gồm hai nhóm lớn là thức ăn chính và thức ăn phụ. Thức ăn chính thường là mì, cơm, cơm khô, bánh, bánh mạch đậu... Mỳ là một loại lương thực khô được làm từ bột gạo, lúa mỳ nghiền nhỏ rang chín. Cơm, cơm khô, bánh đều là các loại lương thực thường dùng. Bánh mạch đậu được làm từ bột gạo và đậu. Các loại thức ăn phụ bao gồm rễ cây, ngọn cây, lá cây, hoa quả, các loại dầu thực vật, các loại mật ong, thức ăn hấp, không loại trừ các loại củ quả. Đây là các loại thức ăn phụ ăn cùng với thức ăn chính.

Từ sau giờ ngọ (lúc mặt trời ngã sang buổi chiều) đến sáng hôm sau khi trời sáng, người xuất gia không được phép ăn bất cứ món gì. Nếu vì những lí do đặc biệt thì có thể ăn hoa quả, nghĩa là ăn vào quãng thời gian không cho phép ăn, điều này gọi là “*phi thời được*”.

*Phi thời được* chỉ các loại nước hoa quả, còn gọi là *phi thời tương*, được xem như thứ thuốc để giải khát. Như trong *San Bổ Kiết Mô* có ghi chép: “Nếu khát có nguyên nhân, chấp nhận được dùng *phi thời tương*. Trong lúc dùng *phi thời tương* vì lí do bị khát, phải

vắt hoa quả thành nước, lọc qua màng lọc, khiến nước trong như nước trăng thì mới được sử dụng.”

### *Thất nhạt dược*

Theo tinh thần Phật giáo, đức Phật thường khuyên các đệ tử của ngài phải biết tiết giảm ham muốn, biết đủ. Ngài thường khen ngợi những đồ đệ thực hành khổ hạnh đầu đà, cả đời kiêng trì chỉ ăn mỗi ngày một bữa. Nhưng có một số người do thể trạng không tốt, khi thực hành chế độ ăn mỗi ngày một bữa qua một thời gian thì cơ thể thiếu chất dinh dưỡng, sinh ra bệnh tật. Đối với các trường hợp ngoại lệ này, giới luật cho phép thay đổi chế độ ăn uống, nhưng chỉ trong thời hạn bảy ngày mà thôi, nên gọi là “*thất nhạt dược*” (thuốc trong bảy ngày).

*Thất nhạt dược* chỉ việc ăn uống bổ sung những chất có giá trị dinh dưỡng cao, xem đó như thuốc trị bệnh. Căn cứ vào thời gian được dùng thuốc mà đặt tên, nên gọi là *thất nhạt dược*.

Các món ăn được dùng theo quy chế *thất nhạt dược* thường bao gồm: bơ, dầu, bơ sống, mật ong, thạch mật...

#### *Bơ: chế biến từ sữa*

*Dầu:* các loại dầu thực vật, như dầu lạc (phộng), dầu đậu nành, dầu mè...

*Bơ sống:* cũng là sản phẩm chế biến từ sữa, ở thể nửa lỏng.

*Mật:* chỉ chung các loại mật ong.

*Thạch mật*: chỉ các loại đường ở dạng kết tinh của đường phèn, được liệt vào một trong năm loại thơm nhất, có nơi còn liệt vào một trong năm loại thuốc. Theo một số tư liệu thì tại Quảng Châu có loại thạch mật màu đen, chính là đường mía. Vì có độ rắn như đá nên gọi là thạch mật. Cách làm thạch mật là dùng nước mía cho vào trong nồi nấu lên, sau khi loại bỏ tạp chất, thu được sản phẩm đầu tiên gọi là “pha-ni-đa”. Lại tiếp tục đun nữa, những chất này sẽ dần trở nên đậm đặc, nặng hơn, lúc đó gọi là “cự lữ”. Sau khi nấu đến lần thứ ba, sản phẩm chuyển sang màu trắng, gọi là *thạch mật*.

Theo giới thiệu trong sách *Bản Thảo Cương Mục*, thạch mật còn gọi là đường sữa, đường bạch tuyết, hay đường trắng, sản xuất ở Ích Châu (nay là Tứ Xuyên). Dùng nước, sữa bò, bột gạo, đường cát nấu lên thành miếng, có màu trắng vàng, lại rất rắn chắc, chủ yếu chữa các bệnh tim, bụng nóng, có tác dụng tốt với khí trong phổi và ngũ quan.

Thạch mật là loại thuốc chữa bệnh, nên được cho phép dùng trong nhóm *phi thời dược*.

*Thất nhật dược* ban đầu chỉ áp dụng đối với người bệnh, về sau được mở rộng cho phép năm loại người có thể dùng *thất nhật dược* là: người đi đường, người bị bỏ đói lâu ngày, người bệnh, người bảo vệ, người buôn bán. Có nghĩa là, ngoài những người bệnh ra, phàm là những người lao động, người thiếu chất dinh dưỡng thì đều có thể sử dụng.

## **Tận hình thọ được**

*Tận hình thọ được* chỉ các loại thuốc trị bệnh, thường là cây cỏ (thuốc nam). Hai chữ “*tận hình*” được hiểu theo ba ý nghĩa: *tận được hình*, *tận báo hình*, và *tận bệnh hình*. Có nghĩa là các thuốc này được dùng để giúp sức khoẻ có thể hồi phục. Các loại thuốc này thường rất đắng và khó uống, bình thường vô cớ không ai muốn uống, vì thế không cần đề cập đến việc tham lam uống nhiều, người tu hành không cần phải hạn chế việc sử dụng những loại thuốc này.

## **Không ăn quá giờ Ngọ**

*Thời và phi thời* lấy tiêu chuẩn phân định là buổi trưa. Nhưng trong thời gian được ăn, cũng chỉ cho phép một bữa ăn chính mà thôi. Trước bữa chính, người xuất gia có thể ăn các bữa phụ như cháo loãng. Khi vừa rời chỗ ăn sau bữa ăn chính thì không được phép ăn thêm nữa.

Sau bữa trưa, ngoài việc uống nước hoặc trong những trường hợp đặc biệt được ăn hoa quả, nói chung người xuất gia không được ăn bất kì một vật gì, nếu ăn thì sẽ bị xem là phạm giới.

Tăng sĩ Phật giáo không ăn vào ban đêm có những lợi ích như: tịnh tâm, giảm ham muối, giảm những ý nghĩ ngông cuồng, giảm sự mê muội, giúp đầu óc tinh táo hơn, nâng cao khả năng phân biệt, dễ dàng bình tĩnh.

Có hai nguyên nhân chủ yếu dẫn đến việc chế định nguyên tắc không ăn quá ngọ (sau buổi trưa):

1. Các thức ăn của tăng sĩ là do các cư sĩ, dân chúng cung cấp, vì vậy mỗi ngày chỉ ăn một lần vào buổi trưa giúp giảm gánh nặng cho những người cung cấp thức ăn.

2. Sau buổi trưa không ăn có tác dụng tốt với việc tu định.

Chế độ này đến nay vẫn rất thịnh hành trong giới Phật giáo Nam truyền, nghiêm khắc nhất là chỉ được uống nước trắng, đến sữa, trà, nước dừa cũng không được uống. Nhưng thường thì các tăng sĩ sau buổi trưa vẫn có thể uống trà, nước hoa quả, cũng có thể ăn kẹo.

### ***Những nguyên nhân ăn sau giờ Ngọ***

Như đã nói, Phật giáo sau khi truyền vào Trung quốc, do điều kiện xã hội và bối cảnh văn hóa không giống nhau, hình thức khát thực đã không còn thực hiện được một cách phổ biến. Sau thời Nam Bắc triều, cùng với sự phát triển về kinh tế của các chùa chiền, tăng nhân không còn dựa vào khát thực để duy trì cuộc sống nữa. Hơn nữa, sau thời nhà Đường, Thiền tông trở thành tông phái chủ đạo của Phật giáo Trung quốc, đã đề xướng quan điểm “nhất nhật bất tác, nhất nhật bất thực” (một ngày không làm, một ngày không ăn), yêu cầu tăng ni trong tất cả các chùa chiền đều phải tham gia lao động sản xuất theo từng mức độ nhất định. Vì vậy chỉ có một số ít tăng nhân duy trì giới luật truyền thống “quá ngọ bất thực”, còn lại hầu hết đều ăn ngày ba bữa như thông thường.

Trong thời gian sống ở thiền đường, thiền thất, suốt ngày đều có những hoạt động như tĩnh tọa, vận công, đi thấp hương... vì vậy hao tổn rất nhiều sức lực, không thể thực hiện việc ăn mỗi ngày một bữa. Do đó, trong các thiền viện ngoài việc ăn cháo vào buổi sáng, ăn cơm vào buổi trưa, ăn cháo vào buổi chiều, đôi khi còn ăn bữa cháo phụ vào buổi tối, gọi là *vân chúc* (cháo tối).

Ngoài ra, đối với các tăng nhân đi cầu pháp ở bên ngoài, nếu như trước mặt không có nhà ở, sau lưng không có quán trọ, thì thời gian ăn và thức ăn không do họ chủ động, nên không thể thực hiện “quá ngọ bất thực”. Trong những trường hợp này, thường thì họ chỉ có thể ăn vào bất cứ lúc nào thuận tiện. Nhưng khi họ đến các thiền đường trú ngụ qua đêm thì nhất định phải tùy theo mọi người, phải tuân theo quy định của khách tăng được ghi trong *Bách Trượng thanh quy*: “*Nếu đến vào buổi trưa thì ăn trưa cùng mọi người, đến vào buổi chiều thì ăn cháo chiều cùng mọi người; nếu đến sau các thời gian đó thì được ăn bù; đến vào buổi tối thì đi ngủ, sau bữa cơm trưa ngày hôm sau thì xuất hành.*”

Thông thường, các chùa chiền cung cấp chính thức thức ăn tối chủ yếu là cháo, còn gọi là *dược thực*, còn có tên gọi khác là *vân chúc* (cháo đêm). Tại sao gọi là *dược thực*? Vì căn cứ vào giới luật quy định sau buổi trưa không được phép ăn uống, chỉ có những trường hợp bị bệnh mới có thể ăn sau buổi trưa, do đó gọi là *dược thực*, xem bữa ăn này như uống thuốc.

### **Các loại thức ăn chay**

Các loại thức ăn chay trong nhà Phật chia làm hai loại chính là đồ ăn và đồ uống. Đồ ăn là chỉ gạo, mỳ, bánh... đồ uống bao gồm các loại sữa, canh, nước như sữa mật ong, nước hoa quả, nước mía và nước tinh khiết, các loại trà... Các loại đồ ăn thức uống này đều có rất nhiều chất dinh dưỡng bồi bổ cho cơ thể, đây là nguồn cung cấp dinh dưỡng chủ yếu cho người xuất gia.

Hiện nay, việc chọn thức ăn chay không chỉ chú trọng đến sự phong phú của các loại thức ăn, độ ngon miệng của thức ăn, mà còn chú trọng đến giá trị dinh dưỡng và sức khoẻ. Trong sách *Ma-ha chỉ quán phổ hành* có ghi chép: “Ăn các chất chua có lợi cho gan nhưng lại không tốt cho tỳ, vì vậy những người có bệnh về tỳ không nên ăn chua; ăn chất cay có lợi cho phổi nhưng lại làm tổn hại cho gan, vì vậy những người có bệnh gan không nên ăn cay; ăn những chất đắng có lợi cho tim nhưng lại làm tổn hại đến phổi, vì vậy những người có bệnh phổi không nên ăn đắng; ăn mặn có lợi cho thận nhưng lại có hại đến tim, vì vậy những người có bệnh tim không nên ăn mặn; ăn ngọt đủ độ có lợi cho tỳ nhưng lại có hại cho thận, vì vậy những người có bệnh thận không nên ăn ngọt.”

Thức ăn mỗi ngày của người ăn chay thường bao gồm năm loại sau:

- Các loại mỳ, ngũ cốc và khoai tây, chiếm khoảng một phần ba các loại thức ăn trong ngày. Các loại thực

phẩm này rất giàu thành phần *xenlulô*, *vitamin*, và chất khoáng, là nguồn cung cấp tinh bột chủ yếu. Nếu có điều kiện, nên lựa chọn thực phẩm có nhiều *xenlulô*, nhưng phải uống nhiều nước. Khi dùng các loại thực phẩm trên không nên cho thêm dầu mỡ bên ngoài vào.

- Hoa quả và rau xanh, bao gồm các loại ở thể tươi, thể đóng hộp, phơi nắng hoặc ở dạng nước hoa quả, chiếm khoảng một phần ba lượng thức ăn hằng ngày. Nên lựa chọn nhiều loại hoa quả khác nhau, mỗi ngày không nên ít hơn năm loại. Hoa quả và rau xanh có hàm lượng *xenlulô* và *vitamin* rất lớn; các loại rau có màu xanh thẫm còn có chứa rất nhiều sắt, các loại cam quýt chứa rất nhiều *vitamin C* có ích trong quá trình hấp thụ sắt.

- Sữa và các sản phẩm từ sữa: các loại này có hàm lượng *protein* và *canxi* rất lớn, rất dễ hấp thụ.
- Các loại đậu và các loại quả có hạch. Các loại này có chứa rất nhiều *protein* và *vitamin*, nên ăn với số lượng vừa phải.
- Các loại thức ăn có chứa nhiều chất béo và đường bao gồm dầu, các thức ăn có vị ngọt, bánh khô, dầu rán... Các loại này không nên ăn nhiều.

Các nhà khoa học sau khi nghiên cứu thực đơn ăn chay đã phát hiện năm loại thức ăn này đều là những thức ăn cơ bản nhất, cần thiết cho sự tồn tại và phát triển của con người.

Trong lịch sử văn hóa ẩm thực cũng đã xuất hiện rất nhiều các nhà chế biến món ăn chay. Các món ăn chay đã trở thành một phần quan trọng trong ẩm thực nói chung.

### **3. Giới ngũ tân: Không ăn đồ cay nóng**

Về tên gọi *ngũ tân*, có nhiều cách giải thích khác nhau, nhưng thông thường bao gồm *hành*, *tỏi*, *hẹ*, *củ kiệu* và *hung cù*. Năm loại này có tính kích thích rất mạnh và sau khi ăn hơi thở sẽ có mùi rất khó chịu, ảnh hưởng đến sự hòa hợp trong đại chúng. Vì vậy, giới luật ngăn cấm không cho ăn các loại này.

Nhưng các loại thức ăn cay và có mùi hương mạnh khác như ớt, hạt tiêu, ngũ hương, đại hồi, hương xuân, hồi hương, vỏ quế... được xem là gia vị và không nằm trong sự ngăn cấm của giới luật.

#### **Năm món cay nóng cản trở việc tu hành**

Tại sao trong giới luật Phật giáo lại ngăn cấm không dùng *ngũ tân*? Trong kinh Lăng Nghiêm có viết: “Chúng sinh cầu Tam-ma-đề phải đoạn tuyệt với *ngũ tân* của thế gian, là năm loại thực vật, khi ăn xong có mùi hôi miệng. Nếu đệ tử Phật ăn *ngũ tân* xong, chỉ cần đọc một hai bộ kinh, chư thiên ở mười phương đều có thể ngửi thấy mùi hôi và ghét bỏ, cách xa vạn dặm. Khi quý ngửi thấy mùi *ngũ tân* liền kéo đến ăn cùng, liếm môi kẻ ăn *ngũ tân*. Thường xuyên ở chung với quý, phúc đức ngày một tiêu tan, lâu dài sẽ không có lợi gì cả. Là người ăn *ngũ tân* tu Tam-ma-

*địa*, Bồ Tát tiên nhân, thập phương thiên thần không đến bảo vệ, đại lực ma vương sẽ càng thuận tiện... Này A Nan, những người tu hành, hãy từ bỏ *ngũ tân*, đó mới là người tu hành chân chính.”

Trong Kinh Lăng Già cũng viết: “Tất cả các loại thịt và hành, các loại tỏi, hẹ, kiệu, phόng túng uống rượu... người tu hành phải thường xuyên cách xa. Ăn xong sẽ gây phόng túng, phόng túng sẽ sinh tà giác, từ tà giác sẽ sinh dục vọng, lòng tham khiến con người đắm chìm vào ái dục, sinh tử không giải thoát. Rượu, thịt, hành, tỏi, hẹ... đều là những thứ cản trở thánh đạo, vì vậy không nên ăn những thứ trên.”

Sở dĩ so sánh lỗi ăn hành tỏi với lỗi uống rượu ăn thịt là do *ngũ tân* có mùi làm đau đầu chóng mặt, đúng là những thứ gây hại, ăn chúng xong đều dễ sản sinh dục vọng, làm cản trở con đường tu thành chính quả, vì vậy không nên ăn.

Trong kinh Lăng Nghiêm còn viết: “*Ngũ tân* làm kích thích tính dục trong con người, vì vậy các tín đồ muốn tu thân, tích đức tu thành chính quả thì không nên ăn *ngũ tân*, phải từ bỏ *ngũ tân* ngay.”

### *Năm món cay nóng có thể trị bệnh*

Mặc dù Phật giáo ngăn cấm việc dùng *ngũ tân* làm thức ăn, nhưng vẫn cho phép sử dụng *ngũ tân* trong những trường hợp cần thiết để trị bệnh. Tác dụng trị bệnh của *ngũ tân* quả thật rất tốt. Cho đến ngày nay, việc sử dụng *ngũ tân* để trị bệnh vẫn còn rất

thịnh hành trong dân gian ở các nước Trung quốc, Ấn Độ, Nhật Bản, Việt Nam...

Dưới đây giới thiệu sơ lược về tác dụng trị bệnh của các món ăn cay nóng được gọi là *ngũ tân*:

- *Tỏi*: là một loại thuốc có công hiệu thần kì. Được biết vào khoảng 4.600 năm trước, trong lúc người dân Ai Cập xây dựng Kim tự tháp, những người lao động đã dùng tỏi để tăng thêm sức lực; thời Tam Quốc, Khổng Minh bắt Mạnh Hoạch cũng dùng tỏi để chữa bệnh; trong Chiến tranh thế giới lần thứ nhất, quân đội Anh bị thương đã dùng tỏi để sát khuẩn các vết thương. Tỏi có thể tiêu diệt vi trùng, chống ẩm, làm ấm, tiêu hóa thức ăn, giải độc diệt trùng. Nghiên cứu của y học hiện đại cho thấy, tỏi có thể trị mười lăm loại vi trùng, nấm mốc gây hại, làm giảm lượng mỡ máu, tăng tính nhanh nhẹn, làm giảm sự hấp thụ *cholesterol*. Tinh dầu tỏi có tác dụng rất rõ rệt trong việc phòng chống lượng mỡ máu tăng cao, còn là thành phần có hiệu quả trong việc kích thích các tế bào trong cơ thể, kiềm chế những tế bào ung thư; thành phần N trong tỏi có tác dụng chống các mao mạch tụ động; chất cay của tỏi còn có thể kích thích dạ dày tiết dịch, làm tăng tính ngon miệng, tăng cường tiêu hóa...

- *Hành*: việc ngăn cấm ăn hành bao gồm cả hành tây. Hành ta và hành tây đều có chứa chất cay nồng. Hành tỏi, có tác dụng rất lớn trong việc tiêu diệt vi khuẩn, nấm mốc. Giới y học đã trích ly được hoạt chất trong hành tây dùng để chữa các bệnh liên quan đến

xơ cứng động mạch. *Hành tây* là loại thực vật duy nhất cho đến nay được phát hiện có chứa chất trong tuyến tiền liệt; hành tây có thể giải cơ, lợi phổi thông dương, giải độc giảm sưng. Ngoài ra hành tây còn có thể diệt khuẩn, chống ẩm, làm ấm, tiêu hóa thức ăn, làm tinh thần tập trung, bảo vệ sức khoẻ, giảm huyết áp, tiêu mỡ máu.

- *Củ kiệu*: có mùi vị gần giống với tỏi, còn được gọi là *tỏi đại*, nó không kết hợp từng nhánh như tỏi mà là nhiều tầng giống hành tây. Nhân dân thường muối làm dưa ăn. Củ kiệu có tác dụng làm ấm, tan hạch, trừ ẩm, trị kiết lỵ.

- *Rau hẹ*: là loại thuốc tốt để bổ thận tráng dương, rất giàu chất dinh dưỡng, có rất nhiều *protein*, *vitamin A*, *vitamin B*, *vitamin C* và các loại khoáng chất như can-xi, lân, sắt, và còn lượng lớn dầu và chất *xenlulô*. Hẹ có tác dụng kích thích hưng thú ăn uống, tăng cường tiêu hóa. Trung y cho rằng rau hẹ giúp ôn trung hạ khí, bổ thận tráng dương, điều hòa tỗ phủ, tăng hưng thú ăn uống, giảm mỡ máu.

#### 4. Giới uống rượu

Rượu bao gồm tất cả các loại rượu, trong *Đại Trí Độ luận* quy nạp làm ba loại là rượu ngũ cốc, rượu hoa quả, rượu thảo dược. Rượu khiến con người say, tâm động phóng túng, là thứ người Phật tử không được uống, ngoại trừ trường hợp bị bệnh bắt buộc phải uống rượu, không có rượu thì không thể hồi phục được, mới được phép uống.

Không uống rượu chính là điểm đặc biệt của Ấn Độ và Phật giáo nói chung; các tôn giáo khác không cấm uống rượu, thậm chí còn coi rượu là thứ có thể thông thần kinh. Phật giáo rất coi trọng trí tuệ, cho rằng rất nhiều người sau khi uống rượu liền thay đổi tính nết. Hơn nữa, số người sau khi uống rượu mà còn giữ được bình tĩnh, không bị hỗn loạn là rất ít. Vì vậy, để giữ cho đầu óc luôn tỉnh táo, có lợi cho tu hành ngày một tiến bộ, đặc biệt là đạt đến mục đích tu định thì tốt nhất hãy tránh xa rượu.

Trong kinh Phạm Võng có quy định rất nghiêm khắc về “*không uống rượu*”, mặc dù bản thân không uống rượu nhưng đi mua, bán rượu, dạy người khác uống rượu... đều là các hành vi phạm giới.

Trong bản kinh này ghi rõ: mua rượu là tội *Ba-la-di*, rất nghiêm trọng, “nếu Phật tử nào tự ý uống rượu, mua bán, dạy người khác uống rượu đều mắc trọng tội, chỉ cần đưa rượu cho người khác uống thì quả báo 500 kiếp sau sẽ bị cụt tay...” Tất cả các loại rượu đều không được uống, vì rượu là nguyên nhân phạm tội. Mà Bồ Tát mong chúng sinh đều có trí tuệ, nếu làm tất cả chúng sinh tinh thần điên đảo, đó chính là tội *Ba-la-di*. Hành vi bán rượu, sẽ khiến chúng sinh vì có rượu mà uống, làm tinh thần đảo lộn, thay đổi tính nết hại người. Phật giáo nghiêm cấm uống rượu, bất kể là tu tại nhà hay xuất gia, giới luật đều cấm uống rượu.

Tóm lại, Phật giáo xem tham dục vô minh là nguyên nhân cơ bản gây ra khổ não sinh tử; lấy việc

tu hành thanh tịnh, lìa xa cấu nhiễm làm cửa bước vào con đường giải thoát chính đạo; lấy việc xây dựng một toàn cảnh nhân loại sáng suốt, khoẻ mạnh, hòa bình, hạnh phúc làm giá trị đáng quan tâm nhất của sứ mệnh lịch sử; do đó phản đối việc uống rượu với lập trường kiên quyết, rõ ràng, ngăn cấm tất cả các tín đồ không được uống rượu.

### ***Rượu là nguyên nhân phạm giới***

Uống rượu sẽ khiến con người phạm giới, trong *Luật Tiểu thừa* có ghi lại một ví dụ rất điển hình:

Có một *ưu-bà-tắc* đã thọ *Ngũ giới*, bình thường rất chăm chỉ. Có một lần từ nơi xa quay về khát không chịu nổi, liền uống nhầm một bát rượu, không khỏi có chút say. Đúng lúc đó có con gà nhà hàng xóm chạy qua, liền bắt nó làm thịt. Sau một lúc, cô gái nhà hàng xóm sang tìm gà, ông ta nói không nhìn thấy con gà đó lần nào; lại thấy cô gái có chút nhan sắc, liền xông vào hãm hiếp. Người này vì uống rượu mà đã phạm đủ *Ngũ giới*: *thâu đạo* (trộm cắp), *sát sinh* (giết hại), *vọng ngữ* (nói dối), *tà dâm* (dâm dục tà vạy) và *ẩm tửu* (uống rượu).

Chỉ vì uống rượu mà đã phạm vào bốn trọng giới khác, vì vậy uống rượu trở thành một điều cấm quan trọng là xuất phát từ nguyên nhân rất thực tế.

### ***Những lỗi mắc phải khi uống rượu***

Uống rượu ngoài việc gây ra sự phạm giới còn gây ra rất nhiều lỗi lầm khác, đức Phật khi chế định giới

cấm uống rượu đã nêu ra sơ lược mười loại lỗi lầm như sau: một là nhan sắc giảm, hai là sức lực giảm, ba là thị lực kém, bốn là dễ tức giận, năm là ảnh hưởng đến công việc, sáu là tăng thêm bệnh tật, bảy là tăng thêm các vụ tranh chấp kiện tụng, tám là làm hủy hoại danh tiếng, chín là làm giảm trí thông minh, mười là làm hại đến sức khoẻ. Vì thế nên người uống rượu át phải rời vào Ba đường ác.

Những lỗi mắc phải khi uống rượu còn rất nhiều chứ không phải chỉ có những điều kể trên. Trong Đại trí luận độ còn kể ra đến ba mươi sáu điều lỗi lầm. Ở đây chỉ lược kể một số điều sau: uống rượu làm mất trí thông minh, thân sắc đều bị hại, tâm thay đổi, mất tính kiên nhẫn, tăng những việc tranh chấp, kiện tụng, ham vui làm hủy hoại gia tộc. Mặc dù là uống rượu nhưng thực tế chẳng khác nào uống thuốc độc, việc không nên tức giận mà tức giận, việc không đáng cười mà cười, không nên khóc mà khóc, không nên đánh mà đánh, không nên nói mà nói, không khác gì người bị điên. Vì thế, uống rượu làm mất hết những điều thiện, công đức từ trước tới nay; những người biết hổ thẹn thì không bao giờ uống rượu.

Phật giáo là một tôn giáo của trí tuệ; Bát chính đạo lấy Chính kiến làm đầu, suốt quá trình tu hành lúc nào cũng phải dựa vào trí tuệ soi lỗi, vậy mà uống rượu lại làm trí tuệ con người bị mê hoặc, vì vậy việc uống rượu trở thành một việc rất nghiêm trọng.

### **Những ngoại lệ cho phép uống rượu**

Bồ Tát dạy chúng ta không được uống rượu, càng không được buôn bán rượu. Nhưng đạo Bồ Tát lấy từ bi làm cơ sở, trong trường hợp vì độ sinh thì có thể cho phép uống rượu, như trong kinh có viết về phu nhân Mạt Lợi,<sup>1</sup> để cứu mạng Trù Sư đã khuyên ông ta uống rượu, không những không có tội mà còn có công đức.

Trong trường hợp dùng rượu làm nguyên liệu để nấu ăn, mất hết vị rượu, không gây say thì không nằm trong giới cấm.

Trong những trường hợp có bệnh, bắt buộc phải lấy rượu làm thuốc, hoặc uống hoặc ngâm trong miệng, hoặc dùng rửa vết thương thì không có tội, không bị coi là phạm giới. Nhưng để tránh việc lạm dụng rượu, trong *Nam Sơn Giới Bản Sơ* đặc biệt nhấn mạnh, không có bệnh không được uống rượu, và chỉ sau khi dùng các thuốc khác không khỏi mới được phép dùng rượu làm thuốc.

## **5. Giới hút thuốc**

Thông thường mọi người thường nhắc đến rượu và thuốc liên với nhau. Như ai cũng biết, uống rượu trong giới luật cấm rất nghiêm khắc, nhưng đối với hút thuốc, đều cho rằng trong giới luật không nhắc tới. Vì vậy trong những người xuất gia, có người hút thuốc có người không hút thuốc.

---

<sup>1</sup>Phu nhân Mạt-Lợi (Mlika), phu nhân của vua Ba-tu-nặc, là mẹ của Thắng Man phu nhân, nhân vật chính trong kinh Thắng Man sư tử hống.

Tuy nhiên, chúng ta nên hiểu rằng giới luật trong Phật giáo là một hệ thống các điều luật được chính đức Phật chế định dựa vào thực tế. Mỗi điều luật đều có hoàn cảnh ra đời của nó, và đều được ghi chép lại cụ thể. Vì thế, điều tất nhiên là giới luật không thể đề cập đến những điều vốn dĩ chưa phát sinh thành “vấn nạn” vào thời đức Phật. Dù vậy, trên tinh thần của điều giới cấm uống rượu, ta có thể thấy rõ các nguyên nhân của giới cấm này là vì rượu tác động xấu đến trí tuệ, đến sức khỏe và gây nghiện, khiến người sử dụng qua một thời gian sẽ phải phụ thuộc vào nó. Tất cả những tiêu chí có hại này đều xuất hiện ở người sử dụng thuốc lá, và nếu nói rộng ra là cả các chất gây say, gây nghiện khác như cần sa, ma túy... Rõ ràng chúng ta không thể viện dẫn lý do “giới luật không đề cập đến” để cho rằng việc sử dụng ma túy chẳng hạn, là không phạm giới!

Trong xã hội hiện đại, ngay cả luật pháp của thế gian cũng đã dần dần xuất hiện việc cấm hút thuốc ở nhiều nơi, nhất là những nơi công cộng. Điều này cho thấy việc hút thuốc quả thật không phải là điều tốt đẹp. Hơn nữa, tâm lý xã hội hiện nay hầu như đã hình thành một quan niệm, hút thuốc uống rượu là những việc của người trần tục, còn những người xuất gia phải tránh xa. Vì vậy, khi nhìn thấy một tăng sĩ hút thuốc, phần lớn tín đồ đều cảm thấy khó chịu. Cho nên, trên tinh thần tu tập để hoàn thiện chính mình và cứu vớt chúng sinh, tốt nhất là người xuất gia không nên hút thuốc.

## **6. Giới ăn trứng**

Trong Hiện Thức Luận viết: “Tất cả các loại trứng đều không được ăn, bởi vì chúng có thể hóa sinh thành một tính mạng mới. Vì vậy các thiền sư không ăn trứng.”

Các loại trứng đều có mùi tanh, bởi vì chúng có thể nở thành các con vật nhỏ. Do có vị tanh, nên những người muốn duy trì sự thanh khiết thì tốt nhất không nên ăn trứng.

Hiện nay có một số người ăn chay chấp nhận việc ăn trứng, vì cho rằng trứng gà được nuôi trong các trại gà công nghiệp là vô tính, không thể nở thành gà con. Nhưng nếu từ góc độ ăn chay mà nói thì mùi tanh của trứng cũng đủ làm cho món ăn mất đi sự tinh khiết, vì vậy tốt nhất là không nên ăn trứng.

## **7. Không cấm uống sữa bò**

Trong quan niệm ăn chay của Phật giáo, thường không cấm uống sữa. Thánh pháp sư trong *Bát Quan Trai Giới Khai Thị* đã viết: “Đối với các sản phẩm từ sữa, không phải là thịt, cũng không có tính tanh. Bởi vì bò ăn cỏ và ngũ cốc, sữa do nó tiết ra cũng không có vị tanh. Uống sữa không phải sát sinh, mà không gây trở ngại đến sinh trưởng của bê con, dê con. Bò, dê lại do con người nuôi dưỡng, có thể khống chế được sản lượng sữa. Vì vậy, trong thời đại Phật giáo ra đời, dùng sữa rất phổ biến, hơn nữa còn chế tạo ra rất nhiều các sản phẩm từ sữa như sữa, bơ, pho mát, bơ

sống, bơ chín, là thức ăn hằng ngày, là nguồn cung cấp chất dinh dưỡng đáng kể, vì vậy nằm ngoài danh sách các điều cấm.”

## 8. Đồ cúng

Các đồ vật dâng lên cúng Phật hằng ngày thường khác nhau ở mỗi tông phái Phật giáo, nhưng cơ bản nhất là cơm trắng, cùng với nước trong hoặc trà.

Đồ cúng có nghĩa là những thức được dâng lên trước ảnh tượng các vị Phật, Tổ sư. Thường thì dùng hoa quả tươi và các thứ hương thơm để cúng Tam bảo (Phật, Pháp, Tăng) là đủ để biểu thị lòng thành kính.

Các vật cúng thông thường bao gồm: hương hoa, thức ăn, đồ uống, hương đèn. Trong đó, hương trầm biểu thị ý nghĩa thanh tịnh, có thể làm thanh tịnh tất cả những ô uế phàm trần, và mệt mỏi, phiền não. Dùng hương để cúng Phật có ý nghĩa muốn làm mất đi tất cả phiền não sinh tử, đạt được thanh tịnh tự tại.

Trong *Hành pháp gian diệp chiêu* có viết sáu thứ có thể cúng Phật biểu thị cho sáu loại *ba-la-mật*: nước biểu thị cho bố thí *ba-la-mật*, hoa biểu thị cho nhẫn nhục *ba-la-mật*, hương biểu thị cho trì giới *ba-la-mật*, vàng hương biểu thị cho tinh tiến *ba-la-mật*, thức ăn biểu thị cho thiền định *ba-la-mật*, đèn sáng biểu thị cho trí tuệ *ba-la-mật*.

Thượng cúng là hoạt động thường xuyên diễn ra ở các chùa chiền, các ngày mùng một, rằm, ngày đản sinh của chư Phật và Bồ Tát, hay là ngày thí chủ cúng

trai tăng đều có cúng Phật trước. Đặc biệt là ngày ba mươi Tết, tất cả các điện đường của tự viện đều tổ chức cúng bái với những nghi lễ rất trang trọng và đa dạng.

Đầu tiên, mọi người tập trung tại Chánh điện. Sau khi lễ Phật, dâng hương, nếu trai chủ dâng thức ăn chay thì trai chủ cùng vị phuơng trượng dâng hương, vái Phật, niệm danh hiệu chư Phật phuơng để biểu thi lòng thành với tất cả các vị Phật, Bồ Tát.

Sau đó đọc “biến thực chân ngôn”, “cam lộ thủy chân ngôn”, “phổ cúng đường chân ngôn”, mỗi loại ba lần. Thông qua sức mạnh của những câu cầu chú sẽ biến những thứ dâng cúng thành các loại thức ăn quý giá ngon miệng, phụng hiến chư Phật, Bồ Tát và cả chư thiên, quý thần cũng được hưởng. Ngoài ra còn phải đọc kinh cúng dường.

## 9. Thí thực

Đệ tử Phật khi ăn uống không quên cúng Phật trước, đồng thời cũng phân phát thức ăn cho chúng sinh. Các chùa ở Trung quốc thường xây một thí thực dài ở góc nhỏ bên phải đại điện để cúng thí, giúp đỡ các chúng sinh đói khát. Về nguồn gốc của thí thực có ba loại:

- Ngày xưa có một loại chim đại bàng có cánh vàng rất lớn, thân hình to lớn, hai cánh khi dang ra có thể bay đến vạn dặm (*kim sí điểu*). Thức ăn của loài chim này là rồng con, rồng cháu của Long Vương ở

dưới biển. Long vương sợ hãi quá liền nhờ đức Phật giúp đỡ. Đức Phật liền lấy lưới chăn tất cả các góc của hang rồng, vì vậy chim đại bàng lớn không ăn được họ nhà rồng nữa. Nhưng cũng chính vì lẽ đó mà đại bàng không có gì ăn, đói không chịu được bèn đến cầu cứu đức Phật. Phật liền dạy các đệ tử pháp thí thực để cung cấp thức ăn mỗi ngày cho chim

- Vào thời đức Phật có một nữ quỷ dạ-xoa có lời thề rằng sẽ ăn tất cả trẻ con của thành Vương-xá. Sau đó quỷ dạ-xoa này sinh ra được năm trăm người con. Mỗi ngày dạ-xoa đều bắt bé trai và bé gái trong thành Vương-xá làm thức ăn. Nhân dân ở thành Vương-xá liền cầu cứu đức Phật. Đức Phật dùng thần lực giấu một đứa con của dạ-xoa đi. Nữ dạ-xoa liền tìm đến chỗ Phật, Phật hỏi: “Bà có đến năm trăm đứa con trai, mất một đứa mà hốt hoảng như thế, những người khác chỉ có một hai đứa con thì sao?” Nghe đức Phật nói vậy, dạ-xoa bỗng nhiên tỉnh ngộ, không sát hại trẻ trong thành nữa. Nhưng cũng vì thế mà bà và các con phải chịu đói. Đức Phật liền dạy đệ tử pháp thí thực để giúp dạ-xoa không phải đói khát.
- Cũng vào thời đức Phật, có quỷ Khoáng Dã ở vùng hoang dã chuyên ăn thịt người. Sau khi được sự giáo hóa của Phật, quỷ không ăn thịt người nữa, nhưng nó cũng đến hỏi Phật về việc phải ăn gì để sống. Phật liền dạy các đệ tử pháp thí thực để cung cấp thức ăn cho quỷ Khoáng Dã.

Vì vậy, trong các chùa hiện nay, trước mỗi bữa ăn đều có một vị tăng phụ trách việc cúng thí thực, dùng một phần nhỏ thức ăn đặt trước mặt mình, chú nguyện rồi đem bố thí cho chúng sinh. Nhờ sức gia trì của thần chú do đức Phật truyền dạy nên lượng thức ăn này được biến hóa đủ để khiến mọi chúng sinh có thể ăn no, không bao giờ bị đói khát.

Theo sự ghi chép trong kinh *Thí Thực Hoạch Ngũ Phúc Báo* thì thí thực có thể mang lại năm loại phúc sau:

- Một là con người nếu bảy ngày không ăn sẽ chết, nếu có tâm thí thực mà kéo dài được sinh mệnh của người khác thì đó là *thí mạng*, nếu người được thí mạng đó trường thọ vinh hoa phú quý sẽ được nhận phúc báo đền đáp rất nhiều tài sản;
- Hai là một người không ăn nhan sắc sẽ tiêu tụy, nếu thí thực sẽ làm cho thần sắc của họ trở lại, gọi là *thí sắc*, nếu người được thí sắc ngày càng ưa nhìn, thì sẽ vui mừng mà báo đáp;
- Ba là nếu con người không ăn sẽ làm thân thể yếu ớt sức khoẻ kém, nếu thí thực sẽ làm họ tăng thể lực, gọi là *thí lực*, người được thí thực sẽ đạt được sức khoẻ dồi dào mà đền đáp;
- Bốn là những người không có gì ăn sẽ buồn rầu bất an, nếu được thí thực sẽ ổn định lại tinh thần, khi được ổn định tinh thần thì tai họa sẽ không xảy ra, từ đó sẽ báo đáp;
- Năm là người không có gì ăn sẽ không có sức lực để nói, nếu thí thực sẽ khiến họ nói được, từ đó giúp

người được thí thực sẽ có trí tuệ thông đạt, người thí thực biết được cũng thấy vui theo.

## 10. Hội Vu Lan

Vu Lan là ngày hội báo hiếu của Phật giáo, bắt nguồn từ nội dung của kinh Vu Lan Bồn. Ngoài ra còn tổ chức lập đàn siêu độ cho những người đã mất, nên còn gọi là ngày *Xá tội vong nhân*, diễn ra vào ngày rằm tháng Bảy âm lịch.

Theo ghi chép trong kinh Vu Lan Bồn, một trong mươi đệ tử lớn của Đức Phật, đã chứng được thần thông đệ nhất là ngài Mục Kiền Liên, khi dùng thần thông quán chiếu biết được mẹ mình đang bị đọa xuống địa ngục làm ngạ quỷ (quỷ đói), chịu cực hình đau khổ, thân hình tiêu tụy. Ngài bèn dùng thần thông hiện xuống dâng cơm cho mẹ. Nhưng khốn nỗi, lòng tham trong lòng bà quá mạnh, liền chộp lấy bát cơm, dùng một tay che lại vì sợ người khác tranh giành, còn tay kia bốc cơm ăn. Chính vì lòng tham và tội báo chưa dứt nên cơm đưa đến miệng liền biến thành than lửa, không thể ăn được.

Đau lòng, ngài Mục Kiền Liên trở về, bạch với đức Thế Tôn để xin ngài chỉ cho phương pháp cứu mẹ. Phật dạy rằng: “Đó là do tội báo của mẹ con chưa dứt, sâu nặng vô cùng. Để cứu mẹ, con phải nhầm vào ngày rằm tháng Bảy, là ngày chư tăng làm lễ tự tú,<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Ở Ấn Độ, ba tháng mùa hạ là mùa mưa triền miên, đức Phật chế định rằng từ rằm tháng tư đến rằm tháng bảy, chư tăng hội tụ ở một nơi tu hành, không đi ra ngoài, vừa tránh giẫm đạp côn trùng, vừa tránh sự khó khăn trong việc khất thực. Ngày rằm tháng 7 chính là ngày kết thúc

kết thúc ba tháng an cư kết hạ, dâng đồ cúng dường, nương vào thần lực của mươi phương tăng đồng chú nguyện, nhờ đó công đức sẽ rất lớn, có thể cứu được mẹ con thoát ngục.”

Chính vì bắt nguồn từ đó mà hình thành lễ Xá tội vong nhân, cúng dường chư tăng nhân ngày tự tú, cầu mong cha mẹ đời này và bảy đời trước đều được siêu sinh, thoát khỏi cảnh khổ của địa ngục.

Trai thực được cúng trong hội Vu Lan bồn được gọi là *Vu lan bồn trai*; ẩm thực bách vị và trăm loại đồ dùng cúng Phật gọi là *Vu lan bồn cúng*. Sau này hậu thế thường dùng dưa, quả, mỳ, bánh, cơm để cúng quỷ đói.

Căn cứ vào kinh Vu Lan Bồn mà tổ chức nghi lễ, bắt đầu từ Lương Vũ Đế. Trong *Phật Tổ thống kỉ* tập thứ ba mươi bảy có ghi chép, năm Đại Đồng thứ tư (538) Lương Vũ Đế tại chùa Hạnh Đồng Thái đã lập ra Vu Lan Bồn trai. Mỗi năm vào rằm tháng bảy âm lịch, Lương Vũ Đế lại đưa lễ vật đến các chùa chiền để cúng.

Phong tục nhà Đường rất coi trọng lễ cúng Vu Lan Bồn. Đạo sư thời Đường trong *Pháp uyển châu lâm quyển* thứ sáu, phần hai Tế Từ có ghi chép: “Lúc đó ở chùa Tây Minh, chùa Từ Ân kinh đô Trường An, hoàng đế mỗi năm đều đưa lễ đến cúng dường, hơn

---

mùa An cư, chư tăng thanh tịnh, làm lễ sám hối, nên cầu thỉnh chư tăng vào ngày này là hữu hiệu nhất. Vu Lan Bồn là phiên âm từ tiếng Phạn Ullambana, dịch nghĩa ra tiếng Trung quốc là Giải đảo huyền hay Cứu đảo huyền (cứu thoát tội bị treo ngược).

nữa còn có quan chuyên lo việc này, số người đến rất nhiều.” Có vị hoàng đế còn tổ chức cúng Vu Lan Bồn trong cung đình, các đồ vật để cúng rất trang nghiêm, đều được trang trí bằng vàng, bạc.

Ngày hội Vu lan bồn trong dân gian cũng ngày một phát triển mạnh mẽ, như Viên Nhân của Nhật bản trong *Nhập Đường Cầu Pháp Tuần Lễ Hành Kí*, tập bốn có ghi chép: “Lúc đó người dân Trường An làm các loại hoa chúc, bánh hoa, các loại hoa quả giả rất kì diệu. Ngày rằm tháng bảy âm lịch tại tất cả các chùa trong kinh thành đều lập đàn thờ, bách tính trong thành đều đến các chùa để tham dự đại lễ, quả là một ngày hội lớn. Không chỉ các tín đồ Phật giáo đua nhau thờ mà các tăng nhân xuất gia cũng đua nhau thể hiện tài nghệ của mình, làm chậu và các vật dụng sinh hoạt khác dâng lên cúng Phật và chư tăng.”

Đến thời nhà Tống, phong tục này tiếp tục được duy trì. Nhưng sự trang nghiêm của lễ cầu siêu Vu Lan bồn và ý nghĩa cúng Phật và Tăng đã giảm bớt, ý nghĩa tiến vong siêu độ ngày càng trở nên phổ biến hơn.

Từ sau đời Tống, đại lễ Vu Lan Bồn trở thành một trong những sự kiện quan trọng diễn ra trong năm của Phật giáo, được diễn ra ở toàn bộ các chùa ở khắp nơi. Nội dung chủ yếu của lễ hội Vu Lan Bồn là đọc kinh và cúng thí thực, buổi tối thắp lửa để thí thực.

Những năm gần đây, mục đích tiến vong siêu độ trở thành mục đích chính của hội Vu Lan Bồn. Nhưng

nếu ở các chùa nào là trường hạ cho Tăng chúng tập chung, thì thường tổ chức cực rất lớn, tín đồ mang lẽ đến lập đàn rất đông.

## 11. Quá đường

Quá đường là một chế độ đặc biệt của các chùa chiền ở Trung quốc, là tên gọi khác chỉ việc thọ trai vào đúng Ngọ của người xuất gia. Quá đường giữ một vai trò quan trọng trong cuộc sống hàng ngày của tăng ni..

Chữ *trai* trong tiếng Phạn là *Upavasatha*, đọc là *Bố-sa* (布沙) hay *Bô-sa-tha* (邏沙他), có nghĩa là thanh tịnh. Nếu xem xét từ nghĩa rộng là chỉ sự thanh tịnh thân tâm, tránh việc cơ thể biếng nhác, uể oải; hiểu theo nghĩa hẹp là chỉ *Bát quan giới trai*, hoặc chỉ riêng cho giới “quá ngọ bất thực”. Vì vậy, có thể duy trì được giới pháp *quá ngọ bất thực* gọi là “*trì trai*”.

Trong thời gian “*trì trai*”, các thức ăn được ăn, hoặc lúc pháp hội cúng các thức ăn gọi là *trai thực*. Ngoài ra, các thức ăn cung cấp cho tăng chúng cũng gọi là *trai*, những pháp hội kiểu này gọi là *trai hội*.

Quá đường không chỉ đơn giản là ăn cơm, mà Phật giáo còn xem quá đường là một loại pháp sự. Nghi thức ban đầu có cúng Phật, bố thí thức ăn, sau đó có *kết trai*, cả một quá trình diễn ra đặc biệt trang nghiêm và tĩnh lặng.

Khi vị tăng trực nhật gỗ bảng gỗ (mộc bản), tất cả chúng tăng quần áo chỉnh tề vào *Ngũ quán đường*,<sup>1</sup> lân lượt ngồi xuống, sau đó cùng đọc tụng. Một vị làm chủ gọi là *Duy-na* đọc: “*Nhuọc phạn thực thời, đương nguyễn chung sinh thiền duyệt vi thực, pháp hỉ sung mãn.*” (Khi ăn cơm, phải nguyện cho tất cả chúng sinh lấy niềm vui của thiền định làm thức ăn, từ đó cơm ám bụng thì tâm thiền đầy đủ niềm vui theo đạo pháp).

Ở các chùa khi quá đường dùng nhiều khay bát, một số ít các thiền viện chỉ dùng bát. Các khay bát đều có vị trí cố định, không được tự ý xê dịch, khi ăn muốn thêm canh, thêm thức ăn do Hành đường phục vụ; không được cất tiếng nói hoặc tự động rời khỏi chỗ.

Trước và trong khi ăn phải chú tâm quán xét năm điều: Một là quán xét công khó của người làm ra lương thực, nguồn gốc từ đâu mà có đồ ăn này; hai là quán xét đạo hạnh của chính mình, liệu đã xứng đáng được nhận sự cúng dường này hay chưa; ba là quán xét để phòng tâm mình phóng túng khởi lên ba độc: tham lam, sân hận và si mê; bốn là quán xét rằng việc ăn uống cũng chỉ như việc uống thuốc để duy trì cơ thể tồn tại; năm là quán xét rằng việc họ nhận thức ăn này là vì mục đích tu hành thành Phật, cứu độ chúng sinh.

Khi quá đường, bát đũa không được để chạm nhau phát ra tiếng động, cũng không được phép nói chuyện,

<sup>1</sup> Ngũ quán đường: tức trai đường, nhà ăn của tăng chúng. Vì Phật chế định vị tỳ-kheo trong khi ăn phải chú tâm quán xét 5 điều (ngũ quán), nên nhà ăn được gọi là Ngũ quán đường.

cần thêm thức ăn thì dùng đũa để biểu thị ý muốn. Nếu có chuyện phải đi ra ngoài, thì xếp hai cái bát chồng lên nhau, vị tăng hành đường nhìn thấy liền biết ngay là người đó không có mặt; nếu ở trong thiền viện thì tách hai cái bát ra. Khi xếp cơm, hai bát cơm và thức ăn xếp ngang theo bàn, đũa xếp ngang trước mặt; khi ăn cơm tay lấy tay trái cầm bát cơm trước đặt ở bên phải, sau đó dùng tay phải lấy bát thức ăn đặt vào bên trái, sau đó mới cầm bát cơm lên ăn; nếu muốn thêm cơm, đưa bát cơm ra, phần đũa gác trên bát biểu thị số lượng cơm cần dùng; nếu cần thêm thức ăn, đũa dựng đứng trên bát, biểu thị cần thêm rau; nếu đũa xếp bằng trên miệng bát nghĩa là cần uống canh; sau khi ăn xong hai bát xếp ở rìa bàn, đũa xếp ở giữa hai bát.

Cố Tiêu Liên người thời Đường trong *Thiếu Lâm Tự Khổ Trừ Kí* đã miêu tả rất sinh động cảnh tượng các tăng nhân trong chùa ăn cơm: “Mỗi khi tiếng chuông hiệu vang lên, tăng nhân từ tất cả các phòng, các khu đều tập trung lại trước trai đường để ăn cơm, tất cả mọi người đều đọc kệ để biểu thị lòng thành với chư Phật, các vị khách cúng bái, cúng các tượng Phật trước, từ bếp ăn phát ra âm thanh như tiếng thủy triều, các món ăn đều lấy từ bếp ăn, sau khi ăn xong các tăng cùng tụng bài kệ Kết trai. Người bố thí nhất định sẽ gặp được những lợi ích, mong muốn chúng sinh những điều đã làm đều hợp với Pháp Phật, mong muốn chúng sinh đều viên mãn.”

Trong suốt quá trình thọ trai mọi người đều phải giữ yên lặng. Sau khi thọ trai xong, nếu Trụ trì có việc cần thông báo sẽ thông báo luôn.

Mỗi tháng vào ngày rằm, mùng một, hoặc ngày lễ đặc biệt nào khác sẽ thêm thức ăn cho chư tăng, hoặc có cư sĩ đến cúng dường thức ăn cũng được thêm thức ăn.

Thông qua những điều trên đây, có thể thấy là việc ăn uống ở trong chùa rất giản dị nhưng vô cùng nghiêm trang, theo đúng tinh thần ăn như uống thuốc, chỉ cốt duy trì sức khỏe để tu hành, và việc tiếp nhận đồ vật thực cúng dường cũng chỉ là để gieo duyên lành với tín đồ mà thôi.

## 12. Quan niệm về ẩm thực trong Phật giáo

Phật giáo cho rằng, ẩm thực và bệnh tật có mối liên hệ mật thiết không thể tách rời. Có rất nhiều bệnh tật nguyên nhân do ăn uống quá phức tạp hoặc ăn uống quá nhiều gây ra. Bên cạnh đó, nếu ăn uống đủ mức độ, phù hợp thì có thể trị được bệnh tật.

Y học Trung quốc cho rằng, nếu ăn uống không điều độ, không sạch sẽ hoặc ăn quá nhiều, hoặc để quá đói cũng gây ra bệnh. Y học phương Tây hiện đại cho rằng, thông qua việc ăn uống, cơ thể tiếp nhận thức ăn, tiêu hóa và tinh lọc chất dinh dưỡng cung cấp cho cơ thể, duy trì sự tồn tại, hoạt động của sự sống con người, vì vậy chỉ có ăn uống đúng cách mới đảm bảo cơ thể khỏe mạnh, nếu ăn uống không hợp lý sẽ khiến bộ máy cơ thể hoạt động không bình thường từ đó dẫn đến sinh bệnh.

Vì vậy trong Đại trí độ luận có viết rằng: “*Thực vi hành đạo, bất vi ích thân.*” (Ăn uống để hành đạo chứ không phải để tốt cho bản thân.) Người xuất gia chỉ xem ăn uống là một điều kiện cần thiết để có thể tiến hành tu đạo, nên không cần quá chú trọng đến ăn uống, miễn là có thể duy trì mạng sống và tu đạo là được.

Thiền sư Bách Trượng thời nhà Đường còn nói: “*Bệnh tật lấy việc ăn ít làm thuốc.*” Từ góc độ của y học hiện đại, khi cơ thể sinh bệnh, giảm ăn uống vừa là một phản ứng sinh học, đồng thời giảm ăn uống cũng giúp dạ dày ruột được nghỉ ngơi, làm giảm sự quá tải của cơ quan tiêu hóa, giúp hệ miễn dịch phát huy tác dụng lớn nhất. Trong *Ma-ha chỉ quán phô hành* cũng viết: “*Ăn ít sẽ giúp tâm trở nên minh mẫn.*”

Nhà Phật cho rằng phải ăn uống theo một quy luật nhất định mới có thể tu hành tốt hơn, đạt được Chánh quả. Cụ thể mà nói, quan niệm về ăn uống của Phật giáo có ba điểm chính:

### **1. Ăn không cần no.**

Phật giáo cho rằng, chỉ tham lam cầu thỏa mãn ở nơi miệng sẽ làm tâm phiền não; nếu ăn ít sẽ cảm thấy thoái mái, khiến con người chuyên tâm vào việc tu hành, rèn luyện tri thức, trí tuệ, như trong kinh Tăng Nhất A Hàm có viết: “Nếu ăn quá no, sẽ làm thở gấp, toàn thân mỏi mệt, các mạch không thông, khiến tâm bất an, đứng ngồi không yên.” Y học cổ đại Trung quốc cũng rất chú trọng “*thực bất cầu bão*” (ăn không

cần no). Cho rằng, nếu ăn quá no sẽ làm hại khí, ảnh hưởng đến dạ dày.

### **2. Không được đói quá đói.**

Ăn quá no không có lợi cho cơ thể, nhưng đói quá đói cũng tổn hại đến sức khoẻ. Trong kinh Tăng Nhất A Hàm có viết: “Nếu ăn quá ít, cũng làm tổn thương cơ thể.” Trung y cho rằng quá đói sẽ làm hại đến tỳ, nếu con người ăn quá ít khiến gân cốt khô khan, dịch máu không lưu thông được. Y học hiện đại cũng cho rằng nếu ăn quá ít sẽ khiến cơ thể suy dinh dưỡng và thiếu máu.

### **3. Ăn uống theo thời gian.**

Tín đồ Phật giáo rất chú trọng việc ăn đúng giờ, đặc biệt là những người xuất gia rất chú trọng không ăn sau buổi trưa, Đào Ðịnh Luyện trong *Lão lão hằng ngôn* viết rằng: “Trước trưa là sinh khí, sau trưa là tử khí. Đức Thích Ca có thuyết không ăn sau buổi trưa cũng là tránh tử khí.”

## **13. Người phụ trách ăn uống trong nhà chùa**

### **Điển tòa**

Điển tòa là tên gọi một chức danh chuyên phụ trách trai chúc (cháo ăn) trong nhà chùa, là một trong *lục tri sự* của *Đông tự*. Căn cứ theo *Sắc tu Bách Trượng thanh quy*, quyển bốn, chương *Luồng tự*<sup>1</sup> điều nói về

<sup>1</sup>Chương này nói về hai ban Đông tự và Tây tự trong các thiền viện.

*diễn tòa* thì: “*Điển tòa* phụ trách trai chúc cho mọi người, tất cả các đồ cúng đều phải sạch sẽ, gia vị phải phù hợp, hơn nữa dùng phải tiết kiệm.”

Mặc dù chức vụ này phụ trách những công việc ẩm thực rắc rối vụn vặt, nhưng từ xưa đến nay, công việc này rất được coi trọng, thường cử những vị tăng có đức hạnh cao khiết đảm nhiệm. Công việc này được xem như một việc cao cả, nếu giao cho một người không có trách nhiệm thì sẽ ảnh hưởng trực tiếp đến đời sống sinh hoạt và tu hành của tăng sĩ trong chùa.

Tên gọi *điển tòa* là được lấy từ cụm “*điển sàng tòa*”. Theo Ma Ha Tăng Kỳ Luật, quyển sáu, khi Phật ở Thành Xá-vệ do tỳ-kheo Đà-phiếu-ma-la Tử lo chín việc: sắp giường, mời khách hội họp, sắp xếp phân bổ phòng ngủ, quần áo, hương hoa, hoa quả, nước nóng, món ăn chay. Trong đó khi sắp giường ngón út tay phải của người trưởng lão bật đèn, tùy vào chức vụ mà sắp xếp các vật dụng cho phù hợp.

Theo sách Đại Tống Tăng Sử Lược (quyển trung), Tổ Đinh Sư Uyển (quyển tám), Phiên Dịch Danh Nghĩa Tập (quyển bốn) đều có ghi: “Gọi *điển tòa* là *tri sự* có nghĩa là người phải biết đủ chín việc. Ngoài ra, phòng ở của vị *điển tòa* gọi là “*điển tòa liêu*” hoặc *điển tòa phòng*.

Những vị tăng trực dưới quyền *điển tòa* bao gồm *phạn đầu* (người lo nấu cơm), *hành đầu* (người lo việc

đi lại), *mῆđầu* (người lo cung cấp gạo), *tháiđầu* (người lo thức ăn), *viênđầu* (chăm sóc vườn tược).

### ***Chápsự***

Khi Phật giáo Hán truyền chuyển sang nếp sống tự viện, các tăng nhân phải tự mình nấu ăn, không đi khất thực, vì vậy nảy sinh nhu cầu người chịu trách nhiệm về bếp núc trong chốn tùng lâm. *Báchtrương thanh quy* có ghi chép một số các chức trách như sau:

1. *Điểntòa*: phụ trách tất cả việc cúng, cung cấp trai chúc.
2. *Phạnđầu*: phụ trách nấu cơm, cháo.
3. *Hànhđầu*: phụ trách công việc trong trai đường.
4. *Hỏađầu*: phụ trách nấu cơm.
5. *Thủyđầu*: phụ trách pha trà, nước trong trai đường, phụ trách việc rửa nguyên liệu.
6. *Tháiđầu*: phụ trách nấu thức ăn, rau.
7. *Thùngđầu*: phụ trách rửa các thùng cơm, thùng rau ở trai phòng.
8. *Mađầu*: phụ trách xay bột, làm đậu phụ.

Ngoài ra còn có *diệnđầu*, *tràđầu*, *nồiđầu*..., tùy theo mỗi thiền viện mà các chức vụ cũng không hoàn toàn giống nhau.

### ***VịTổsựxuấtpháttừtrongbếp***

Thiền là phương pháp tư duy trong chính định, nó có thể hiện hữu ở khắp mọi nơi, không phải cứ là ngôi

thiền, đọc kinh mới là chân chính tham thiền ngộ đạo. Trong nhà bếp của các thiền viện, nấu nướng cũng được xem là công phu tu hành. Từ trước tới nay có rất nhiều vị tổ sư vĩ đại cũng xuất phát từ nhà bếp.

Thiền sư Thập Đắc và Hàn Sơn nổi tiếng trong lịch sử Phật giáo, thời niên thiếu cũng đã làm trực sự trong chùa; thiền sư Duy Sơn cũng đã từng làm điễn tòa. Theo ghi chép trong *Cảnh Đức Truyền Đăng Lục*, trước đây thiền sư Tuyết Phong đã từng làm *phạn đầu*, thiền sư Khánh Chư tại Vi Sơn đã từng làm *mẽ đầu*, thiền sư Đạo Khuông tại Chiêu Khánh đã từng làm *thùng đầu*, thiền sư Quán Khê tại Mạt Sơn đã từng làm *viên đầu*, thiền sư Thiệu Viễn tại Thạch Môn đã từng đảm nhiệm *diên đầu*, thiền sư Trí Thông tại Duy Sơn từng đảm nhiệm *trực tuế*, thiền sư Hiểu Thông tại Vân Cư đảm nhiệm *đăng đầu*, thiền sư Long Sơn tại Đầu Tử đảm nhiệm *thái đầu*, thiền sư Nghi Hoài tại Thúy Phong đảm nhiệm *thủy đầu*, thiền sư Phật Tâm tại Hải Ân đảm nhiệm *tịnh đầu*. Đúng là “mặc vị chức sự chi ngoại, cánh vô sở doanh; tu tri vận thủy ban sài, vô phi Phật sự, đạo mẽ tác phạn, chính hảo tham câu.” (Không bỏ trách nhiệm của mình... nên biết, gánh nước, chè củi đều là việc Phật, giã gạo, làm cơm cũng là việc cầu đạo.)

Tăng sĩ Phật giáo Trung quốc mặc dù không còn ra ngoài khất thực nữa, nên phải trực sự, đặc biệt là trực sự tại nơi bếp núc, đèn hương nơi chính điện,

nhưng vẫn tích cực trong sinh hoạt, cùng nhau bảo vệ, duy trì sức khoẻ tốt, ngoài ra còn tạo ra một hướng mới cho việc tu tập thành tựu đạo nghiệp.

## 14. Ngày ăn chay của cư sĩ

Thông thường, các cư sĩ tại nhà lần lượt ăn chay vào những ngày *tứ trai, lục trai, thập trai, Quán Âm trai, tam trường trai nguyệt*, và một số ngày Vía của chư Phật, Bồ tát.

*Tứ trai* là chỉ các ngày mồng một, mồng tám, rằm, ngày hai mươi ba (theo âm lịch), tất cả là bốn ngày trong một tháng.

*Lục trai* là chỉ các ngày mồng một, ngày mồng tám, ngày rằm, ngày hai mươi ba, ngày hai mươi chín, ngày ba mươi; nếu tháng thiếu thì ngày hai mươi chín chuyển thành ngày hai mươi tám, tất cả là sáu ngày trong một tháng..

*Thập trai*: chỉ các ngày mồng một, ngày mồng tám, ngày mươi bốn, ngày rằm, ngày mươi tám, ngày hai ba, ngày hai tư, ngày hai tám, ngày hai chín, ngày ba mươi, nếu gặp tháng thiếu thì ba ngày cuối tháng đều lùi lại một ngày, tất cả có mươi ngày.

*Quán âm trai* tức các ngày mồng tám tháng chạp, ngày mồng bảy, mùng chín, mươi chín tháng hai, ngày mùng ba, mùng sáu, mươi ba, mươi chín tháng ba, ngày mùng tám, hai mươi hai tháng tư, ngày mùng ba, mươi bảy tháng năm, ngày mươi sáu, mươi tám, mươi chín, hai mươi ba tháng sáu, ngày mươi ba tháng

bảy, ngày mười sáu tháng tám, ngày mười chín, hai ba tháng chín, ngày mùng hai tháng mười, ngày mười chín tháng mười một, ngày mùng tám, hai tư tháng mười hai, tất cả có hai mươi tư ngày trong năm.

*Tam trường trai nguyệt* theo âm lịch bao gồm từ mồng một đến mười lăm các tháng giêng, tháng 5 và tháng 9. Căn cứ theo ghi chép trong *Đại tống cao tăng truyện*, nhà thơ nổi tiếng thời Đường là Bạch Cư Dị đã từng tham vấn các vị danh tăng như Duy Khoan (惟寬), Đạo Lâm (道林)... về tông ý Phật pháp, cùng đàm đạo về ý nghĩa sâu xa trong Phật lý, đã ở Hàng Châu rất lâu. Bạch Cư Dị kiên trì ăn chay, tập ngồi thiền, sau này một mực theo Phật, thường xuyên thực hiện *tam trường trai nguyệt*.

#### *Các ngày vía, khánh đản của chư Phật và Bồ tát*

1. Khánh đản Di Lặc Bồ Tát: mùng 1 tháng giêng
2. Ngày Phật Thích Ca xuất gia: mùng 8 tháng 2
3. Ngày Phật Thích Ca Niết-bàn: 15 tháng 2
4. Khánh đản Quan Âm Bồ Tát: ngày 19 tháng 2
5. Khánh đản Phổ Hiền Bồ Tát: ngày 21 tháng 2
6. Khánh đản Chuẩn Đề Bồ Tát: ngày 16 tháng 3
7. Khánh đản Văn Thủ Bồ Tát: mùng 4 tháng 4
8. Khánh đản Phật Thích Ca: ngày 15 tháng 4
9. Khánh đản Dược Vương Bồ Tát: ngày 28 tháng 4
10. Khánh đản Già Lam Bồ Tát: 13 tháng 5
11. Khánh đản Vi Đà Bồ Tát: mùng 3 tháng 6
12. Quán Âm Bồ Tát thành đạo: 19 tháng 6.
13. Khánh đản Đại Thế Chí Bồ Tát: 13 tháng 7

14. Ngày Chư Phật hoan hỉ, chư tăng tự tú, Vu lan bồn hôi: 15 tháng 7
15. Khánh đản Long Thụ Bồ Tát: ngày 24 tháng 7
16. Khánh đản Địa Tạng Vương: ngày 30 tháng 7
17. Khánh đản Nhiên Đăng Cổ Phật: 22 tháng 8
18. Ngày Quán Âm Bồ Tát xuất gia: 19 tháng 9
19. Khánh đản Dược Sư Phật: 30 tháng 9
20. Khánh đản Đạt Ma Sơ tổ: mùng 5 tháng 10
21. Khánh đản A Di Đà Phật: ngày 17 tháng 11
22. Phật Thích Ca thành đạo: mùng 8 tháng chạp
23. Khánh đản Hoa Nghiêm Bồ Tát: 29 tháng chạp

## **15. Dụng cụ ăn uống: Một bát, một bình**

### **Tịnh bình**

*Tịnh bình* trong tiếng Phạn là kalasa, được làm từ đồ gốm hoặc kim loại, là dụng cụ để đựng nước, là một trong mười tám vật dụng của vị tỳ-kheo, đựng nước để uống hoặc để rửa, còn gọi là *thủy bình* hoặc *tảo bình*.

Trong *Sắc Tu Bách Trưởng Thanh* quy phần đạo cụ có viết: “*Tịnh bình*, tiếng Phạn là *kalasa*, Hán dịch là *bình*”.

Trong *Thích Thị Yếu Lược* viết: “*Tịnh bình*, tiếng phạn là *kalasa*, còn gọi là *bình*, dùng để dự trữ nước mang theo người, để rửa chân tay.”

Trong *Kí Quy Truyện* viết: “*Tịnh bình* gồm hai loại loại bằng sứ khi sạch sẽ dùng, loại bằng kim loại đồng sắt khi bẩn dùng.”

Trong *Tổ Đìn Sư Uyển* viết: “Có những tỳ-kheo đến nơi không có nước hoặc nước bẩn không sử dụng

được. Phật sau khi biết liền quy định mỗi tỳ-kheo phải mang theo mình hai bình nước, một bình dùng lúc sạch, một bình dùng lúc bẩn.”

Chủng loại của tịnh bình gồm hai loại: *tịnh bình* và *trược bình*. Trong *Nam hải kí quy nội pháp truyền*, tập một, phần Thùy hữu nhị bình viết: “Phàm nước có hai loại: trong và đục. Nước trong đựng trong bình sứ, nước đục đựng trong bình bằng đồng, sắt. Nước trong để lúc nào cũng có thể uống được, nước đục để thuận tiện khi cần thiết. Nước sạch phải dùng tay sạch để cầm, phải để ở nơi sạch sẽ, bình nước đục có thể để ở đâu cũng được.”

Cách phân nước làm hai loại nước sạch để uống và nước bẩn để rửa tay rất đúng với quan niệm vệ sinh. Ngoài ra bình nước còn là một trong mười tám đồ vật của tỳ-kheo, mang đi lại rất thuận tiện, hoặc làm túi để đựng gọi là *bình đại*.

### **Đá đỗ bình được làm trụ trì**

Thiền sư Linh Hựu thời Đường là người khai sơn tùng lâm Quy Sơn, nổi tiếng trong giới Phật giáo đương thời, có lưu truyền một câu chuyện liên quan đến tịnh bình.

Khi sư phụ của Linh Hựu là thiền sư Bách Trượng đến núi Bách Trượng, Giang Tây khai pháp, thiền sư Linh Hựu đã học được rất nhiều giáo pháp từ ngài.

Một hôm, có một vị Tư Mã Đầu Đà từ Hồ Nam đến. Vị đầu đà này rất giỏi trong việc quan sát phong

thủy địa lí, liền nói với Bách Trượng: “Tôi gần đây phát hiện ở Hồ Nam có một ngọn núi tên là Quy Sơn, là nơi thuận tiện có thể quy tụ học tăng lên đến một nghìn năm trăm người.”

Bách Trượng nghe xong liền hỏi: “Lão tăng có thể trụ trì ở núi đó không?”

Đầu Đà trả lời: “Núi này không phải là nơi của lão tăng.”

Bách Trượng thắc mắc: “Tại sao lại không được?”

Đầu Đà liền giải thích: “Hòa thượng như xương, núi đó như thịt, hai bên không được hợp. Nếu thầy lên núi đó, đồ chúng không đến số nghìn.”

Bách Trượng liền hỏi: “Vậy thì xin pháp sư xem trong các đồ đệ của tôi có ai có thể đi không?”

Tư Mã Đầu Đà nói: “Đợi xem qua mới biết.”

Lúc đó, đồ đệ của thiền sư Bách Trượng là thiền sư Hoa Lâm Thiện Giác đang làm Thủ tòa, Bách Trượng liền cho người gọi Hoa Lâm Thiện Giác đến.

Khi Hoa Lâm vào phòng, Bách Trượng liền hỏi: “Người này có được không?”

Đầu Đà chỉ cười, bảo đi tiếp vài bước. Ông nhìn một lúc rồi nói: “Người này không được.”

Bách Trượng lại sai người gọi Linh Hựu đến. Lúc đó Linh Hựu đang giữ chức *diễn tòa*. Đầu Đà sau khi nhìn liền mừng rõ reo lên: “Người này chính là chủ nhân của Quy Sơn.”

Bách Trượng ngay trong đêm đó liền gọi Linh Hựu vào phòng và dặn dò: “Ta có duyên giảng pháp nơi đây, nhưng con nên đến noi phong cảnh hữu tình kia để tiếp tục truyền tông pháp của ta, cho hậu thế học theo.”

Thiền sư Hoa Lâm sau khi biết chuyện rất không vừa lòng, đến hỏi: “Nay con là người đứng đầu trong chúng ở đây, vì sao vị điển tòa lại được giao làm trụ trì?”

Thiền sư Bách Trượng muốn thể hiện sự công bằng liền quyết định cho hai người thi tài, nếu ai có thể trước mặt mọi người nói được một câu vượt trội hơn sẽ được cử đi Quy Sơn.

Bách Trượng chỉ vào cái tĩnh bình bên cạnh mình và nói: “Không được gọi là tĩnh bình, vậy gọi là gì?”

Hoa Lâm nói: “Không thể gọi là cây lủng.”

Tiếp đó, Bách Trượng yêu cầu Linh Hựu trả lời. Linh Hựu không nói gì, lấy chân đá đổ tĩnh bình rồi đi.

Bách Trượng rất hài lòng cười nói: “Ông thủ tòa thua mất hòn núi này rồi!” Liên phái Linh Hựu đến Quy Sơn, về sau cùng đệ tử là Nguõng Sơn Huệ Tịch khai sáng tông Quy Nguõng.

### **Bình bát**

Bình bát vốn dĩ là vật bất li thân của người xuất gia, một ngày không thể thiếu. Nhưng sau khi Phật giáo truyền vào Trung quốc, người xuất gia không còn

hình thức khát thực để nữa. Vì thế, từ trước tới nay khi truyền giới đều có bình bát, nhưng những người sử dụng đến rất ít. Hiện chỉ có một số tăng sĩ Luật tông đến nay vẫn dùng bình bát để đựng cơm.

Bát là từ gọi tắt, trong tiếng Phạn là Pātra, đọc là *Bát-đa-la*, hay *Bát-hòa-la*, còn được gọi là *Bát-vu*. Chất liệu, màu sắc, kích thước của bát đều có những quy định cụ thể, là thực khí của pháp, được quan niệm là do con người và trời đất cùng tạo thành, vì vậy có ý nghĩa là *úng pháp khí*, đồng thời bát cũng do phân lượng nhu cầu khác nhau của mỗi người quyết định, vì vậy còn có nghĩa là *úng lượng khí*.

Trong giới luật quy định, bát gồm ba mặt *thể chất*, *dung lượng*, *màu sắc*, là ba điều phải theo quy định, không được vi phạm. Thứ nhất, chất liệu của bát là bằng đất, hoặc bằng sắt, không được làm bằng vàng, bạc, đồng, thủy tinh, ma ni, sáp trắng, gỗ, đá, có thể dùng sắt làm bát gọi là bát sắt, nếu dùng đất gốm làm thành thì gọi là *ni bát*, *thổ bát*, *ngõ bát*. Thứ hai là màu sắc của bát, trong Tứ Phần Luật quy định rõ chỉ có thể dùng hai màu đen và đỏ, trong Ngũ Phần Luật giới hạn ngoài dùng các màu đen, đỏ, nâu thì không được nhuộm bất cứ màu nào khác. Thứ ba là về kích thước của bát, trong Tứ Phần Luật quy định loại to có thể đựng được ba đấu, loại nhỏ có thể đựng được nửa đấu, loại vừa có thể tích ở khoảng giữa. Nhưng chúng ta không biết “*đấu*” trong Tứ Phần Luật là đơn vị đo lường như thế nào. Trong Thập Tụng Luật, quyển

mười ba có ghi chép *thượng bát* có thể đựng được ba bát cơm, một bát canh và thêm một ít thức ăn, *hạ bát* có thể đựng được một bát cơm, nửa bát canh và một ít thức ăn, *trung bát* nằm ở khoảng giữa hai loại bát trên.

Trong *Tát Bà Da Tỳ Ni Bà Sa quyển 5* có ghi chép: “Một bát tương đương với ba mươi lạng cơm, vậy thì ba bát cơm là sẽ là một thăng (một phần mười của đĩa).”

Ngoài ba loại *thượng*, *trung*, *hạ* nêu trên, còn có loại *quá bát*, hay còn gọi là bát to, to hơn cả *thượng bát*, lại có loại bát nhỏ, nhỏ hơn *hạ bát*.

Hình dạng của bát thấp, ở chỗ bụng hơi phình ra, đáy và miệng thu hẹp, đường kính nhỏ hơn ở chỗ bụng, như vậy khiến thức ăn đựng trong bát không dễ bay hơi, và có thể giữ ấm lâu hơn.

### *Câu chuyện về bát Phật*

Trong lịch sử Phật giáo còn lưu truyền một câu chuyện liên quan đến chiếc bát mà đức Phật đã từng sử dụng.

Trong kinh *Thái Tử Thụy Ứng Bản Khởi* có viết rằng, Phật sau khi thành đạo, bảy ngày không ăn gì, có hai người thương nhân tên Đề Vi, Ba Lợi đã cúng Phật mỳ mật. Đức Phật đã nhìn thấy trước đây chư Phật đều dùng bát để nhận bố thí. Từ thiên vương biết được ý nghĩ của Phật liền đến núi Tất Ngạch, từ trong đá lấy được bát tự nhiên, sau đó dâng lên Phật.. Khi Phật hóa độ ba anh em họ Ca-diếp đã nhốt rắn độc

vào bát. Sau khi đức Phật nhập diệt, cái bát đó được cất giữ rất cẩn thận, được các tín đồ ngày đêm cúng bái.”

Bát mà Phật đã từng sử dụng được ghi chép trong *Phật quốc kí*, phần *Phật-lâu-sa quốc* như sau: “Khi bát Phật ở nước này, vua họ Tích Nguyệt đã đem một đội quân thiện chiến đánh chiếm, hòng cướp bát Phật. Vua là người tin Phật, muốn có bát Phật để thờ, nhưng khi cướp được bát Phật, ông cho bát lên lưng voi để chở thì voi nhất định không chịu cất bước. Ông ta biết mình và bát Phật không có duyên, liền dựng tháp và thỉnh bát Phật vào thờ ngay tại chỗ đó.”

Chiếc bát Phật này nghe nói “có thể đựng hơn hai đấu, màu đen, có 4 chân rõ ràng, dày khoảng hai phân, có phát ánh ra ánh sáng”. Trong *Xuất tam tạng kí tập*, tập thứ mười lăm, *Trí Mẫnh Truyện* có nhắc đến tháp thờ bát Phật: “Khi sang đến nơi, vội đến bái tế tháp bát Phật, bát tỏa ra ánh sáng rực rỡ...”

Trong *Phật Quốc Kí* của Pháp Hiền, phần *Sư Tử Quốc* có ghi rằng: “Bát Phật nguyên bản ở *Tỳ-xá-li*, ngày nay là Kiến Đà Vệ, sau vài trăm năm lưu lạc ở Tây phương Nguyệt Thị Quốc, sau đó lại chu du sang rất nhiều nước khác, cuối cùng đã về đến Trung Thiên Trúc.

### ***Đập bát để thoát sinh tử***

Trước đây có một vị thiền sư tên là Kim Bích Phong. Đạo pháp tu hành của ngài rất cao. Ngài coi

thường tất cả châu báu ở thế gian, nhưng lại đặc biệt coi trọng và giữ gìn một cái bát vàng.

Một hôm, thọ mệnh của ngài sắp hết, Diêm vương liền sai tiểu quỷ đi bắt ngài, lúc đó thiền sư đã ngồi thiền nhập định. Tiểu quỷ đến chỗ ông tìm một hồi lâu mà không tìm thấy ông đâu, nó liền tìm đến đồ đệ của ngài, hỏi sư phụ đi đâu mất rồi? Đồ đệ liền trả lời nếu muốn tìm thấy sư phụ của anh ta, chỉ cần gõ vài tiếng vào chiếc bát vàng mà ngài yêu quý là sư phụ sẽ xuất hiện. Tiểu quỷ nghe xong liền gõ vào chiếc bát vàng mà thiền sư Kim Bích Phong ưa thích, quả nhiên thiền sư xuất định hiện ra, tiểu quỷ ngay lập tức bắt ngài luôn.

Kim Bích Phong thiền sư liền hỏi tại sao lại bắt ông, tiểu quỷ đáp rằng: “Do Diêm vương sai đi bắt.” Kim Bích thiền sư liền nói: “Hoãn cho mấy ngày được không?” Tiểu quỷ liền nói: “Được, hạn cho ông trong bảy ngày nữa.”

Sau khi tiểu quỷ đi, thiền sư Kim Bích Phong sau một hồi tư duy, bỗng nhiên đại ngộ, hiểu ra rằng sinh tử có điểm vướng mắc thì mới vướng vào, sở dĩ tiểu quỷ tìm được ông chính là vì còn vướng chấp vào cái bát vàng, nếu bây giờ vứt bỏ bát vàng đi, trong lòng thanh tịnh thì sao có thể bị bắt nữa? Chính vì vậy ngài buông xả bát vàng, không còn chút luyến lưu tham chấp nào nữa. Sau đó, mọi người trong chùa liền nghe thấy tiếng quát của ngài trong hư không: “Nếu tiểu quỷ muốn bắt Kim Bích Phong này, trừ khi có xích khóa được hư không!”

## **Tăm xỉa răng**

Tăm xỉa răng trong nhà chùa gọi là *dương chi* (cành cây dương), là miếng gỗ nhỏ được tước ra từ cành dương tươi, vào thời kì Phật giáo nguyên thủy, những người xuất gia dùng để đánh răng và cạo lưỡi, cũng là một trong mười tám vật các *tỳ-kheo* luôn mang theo mình.

Trong sách *Tỳ Ni Nhật Dụng Thiết Yếu* do Luật sư *Độc Thể Kiến Nguyệt* thời Thanh soạn có viết: “Tất cả các loại cây đều có thể dùng để đánh răng, đều có thể làm tăm xỉa răng, chỉ cần cây có tính hòa, vị đắng là được, không chỉ riêng cây dương liễu.”

### **Nguồn gốc của tăm**

Căn cứ vào những cách nói truyền thống, nhai cành cây dương rất có ích cho vệ sinh. Lí do mà Phật giáo sử dụng cành cây dương được viết trong Ngũ Phần Luật quyển hai mươi sáu: “Có một số tỳ-kheo có hơi thở hôi, hơn nữa rất khó tiêu hóa, khi nói chuyện với người khác gây sự khó chịu. Những tỳ-kheo này đem nỗi buồn phiền này lên thưa với Phật, Phật liền dạy những tỳ-kheo này nên nhai cành cây dương. Ngài còn nói thêm đến công dụng của việc nhai cành cây dương: một là giúp tiêu hóa, hai là tiêu trừ lạnh nóng, ba là phân biệt các loại mùi vị dễ dàng hơn, bốn là hơi thở không hôi, năm là giúp mắt sáng hơn.

Có thể thấy quan niệm về vệ sinh của Phật giáo rất tiên tiến, biết dùng gỗ nhai để duy trì hơi thở thơm tho, khử các mùi hôi của răng, miệng.

### **Quy cách của tăm**

Hình dạng to nhỏ của tăm đều có quy định rõ. Trong *Ngũ Phần Luật*, quyển thứ hai mươi bảy có ghi chép: “Có những tỳ-kheo làm cành dương quá dài. Phật khuyên không nên làm dài như vậy, dài nhất là một gang tay thôi. Có những tỳ-kheo làm cành Dương quá ngắn, khi đang nhai cành dương gấp Phật liền cúi chào, thế là nuốt luôn cành dương vào trong bụng. Phật nói không nên quá ngắn, ngắn nhất cũng phải là năm đốt ngón tay, cũng không nên quá to hoặc quá nhỏ. Lúc đó có tỳ-kheo dùng tăm quá dài nên sử dụng không tiện, cũng rất nguy hiểm; lại có tỳ-kheo dùng tăm quá ngắn, rất dễ nuốt trôi, vì vậy Phật mới quy định độ dài của tăm.

### **Nghi thức dùng tăm**

Khi nhai cành dương, bắt buộc phải chú ý đến hình thức, khéo léo, tế nhị, và phải tuân theo một quy tắc nhất định. Trong *Nam Hải Kí Quy Nội Pháp Truyện* viết: “Nếu ở gần người bê trên phải dùng tay trái che miệng. Sau khi dùng xong phải lập tức đến nơi rửa. Phàm là những nước dãi nhổ ra cùng tăm và tăm sau khi nhai xong phải nhổ ra thật nhanh, hoặc ho hai lần, không thì việc nhổ tăm đó là có tội.”

Trong Ngũ Phần luật quyển thứ hai mươi bảy cũng nêu ra một số điểm cần chú ý khi nhai tăm: một là các tỳ-kheo nên nhai tăm ở nơi tập luyện; hai là không được nhai cành dương gần giếng; ba là khi dùng xong cành dương phải rửa sạch sau đó mới được vứt đi;

bốn là càنه dương nên cắt miếng nhỏ để tiện sử dụng, phần còn lại để dành dùng dần; năm là không được đựng càنه dương trong túi da; sáu là không được nhai càنه dương ở ôn đường, giảng đường, chõ làm thức ăn, trước mặt các hòa thượng và thượng tọa; bảy là không được nhai càنه dương trước mặt các tỳ-kheo bị bệnh.

Cách dùng tăm: đầu tiên nhai chậm một đầu tăm, sau đó nuốt luôn nước tiết ra, lấy đầu đã nhai nát của tăm cọ xát với răng, sau khi cọ xát xong, lại tách nhỏ tăm, uốn cong thành hình trăng khuyết để cao lưỡi, thường xuyên làm như vậy mỗi buổi sáng sẽ khiến răng chắc khoẻ, tiêu độc, giảm nóng. Nhưng cần chú ý khi sử dụng, cẩn thận không làm tổn thương khoang miệng.

### **Tăm và phòng bệnh răng miệng**

Trong kinh Hoa Nghiêm quyển mười một viết rằng: “Nhai càنه dương có mười tác dụng sau: một là tiêu hóa thức ăn; hai là phòng chống bệnh viêm răng; ba là có thể giải độc; bốn là làm hết cao răng; năm là giúp hơi thở thơm tho; sáu là giúp sáng mắt; bảy giúp mát họng; tám giúp môi tránh nứt nẻ; chín giúp tăng cường ích khí; mười giúp ăn ngon miệng.”

Phật gia dùng càنه dương để trị bệnh, trong Tăng Kỳ Luật viết: Nếu trong miệng nóng hoặc có vết lở loét chỉ cần nhai càنه dương là khỏi.” Trong *Đà La Ni Tạp Tập*, tập năm có viết: “Răng đau niệm chú Dương chi bảy lần, sau đó nhai càneh dương là khỏi.”

Đương nhiên, không chỉ riêng càنه cây dương mà những cây có vị cay, đắng như cây chử, cây hòe, cây trách, dây mây... đều có thể dùng làm tăm.

Từ công dụng của tăm, thực tế có thể thấy chính là nguồn gốc của liệu pháp đánh răng truyền thống. Nhà Phật sớm biết dùng công hiệu của tăm làm từ càne dương liễu, để làm mát họng. Trong bích họa Đôn Hoàng cũng có vẽ lại việc này. Tại hang Tây Bích số 196 có bức bích họa về việc đánh răng ở thời vãn Đường. Có thể nói đây là tư liệu sớm nhất thế giới ghi chép về việc đánh răng. Đánh răng phát triển đến ngày hôm nay, mặc dù phương pháp “xỉ mộc” này của nhà Phật không thể so sánh với các thuốc đánh răng hiện nay, nhưng công dụng tăm đến nay vẫn còn được áp dụng.

### ***Tăm càne dương có thể chữa bệnh răng miệng***

#### ***- Càne dương:***

1. Càne dương nhỏ, tách thành sợi nhỏ, cho lượng nước vừa phải, đun cạn một nửa, lấy nước đó súc miệng, có thể trị đau răng.

2. Lấy lượng càne dương (càne non tách nhỏ) và đậu tương bằng nhau, rang cùng nhau cho đến khi đậu tương tách hết vỏ, ngâm trong rượu trắng ba ngày, ngâm trong miệng, sau đó nhổ đi có thể chữa sâu răng.

3. Lấy càne dương, càne hoè, càne dâu đun lâu trong nước thành cao, cho thêm nước gừng, bột xuyên khung, dùng để đánh răng có thể phòng chống các bệnh về răng, bảo vệ miệng.

## Túi lọc nước bảo vệ sinh vật

*Lôc thủy nang* (漉水囊, tên Phạn ngữ là parisrāvaṇa) là túi lọc nước của vị tỳ-kheo, còn gọi là *lôc thủy đại* (漉水袋) là dụng cụ mà những người xuất gia dụng để lọc nước, để lọc các loại trùng trước khi dùng, tránh làm hại đến các sinh vật nhỏ bé đó. Sau khi thụ giới tỳ-kheo phải thường mang theo mình vật này, là một trong sáu vật dụng của *sa-môn*, và cũng là một trong mười tám vật dụng của tăng sĩ đại thừa.

Giáo giới của Phật đà lấy nhân từ làm tinh thần căn bản, không cho phép giết hại bất cứ một loại sinh vật nào, bất kể chúng là động vật lớn hay các con côn trùng, sinh vật nhỏ bé. Các sinh vật này mặc dù mắt thường khó nhìn thấy nhưng các tỳ-kheo cũng bảo vệ chúng một cách cẩn thận. Đức Phật từng nói, ngài quán xét trong một bát nước thấy có đến tám vạn bốn nghìn sinh vật.<sup>1</sup> Vì vậy Phật chế định giới luật, trước khi các tỳ-kheo dùng nước phải lọc qua màng lọc.

Có rất nhiều cách khác nhau để tạo ra túi lọc nước. Trong *Sa-bà-đa bộ luật nghiệp*, quyển thứ mươi một, có viết về năm loại túi lọc nước: một là *phương la*, là loại dụng cụ lọc nước hình chữ nhật, dùng một loại vải lụa, độ dài khoảng 1 đến ba thước, có thể căn cứ vào tình hình sử dụng thực tế mà quyết định độ dài ngắn của khăn lọc; hai là *pháp bình*, là loại bình dùng để đựng canh thơm và nước thơm; ba là *quân trì ca*, hoặc dịch là *tẩy bình*; *pháp bình* và *tẩy bình* đều dùng một loại

<sup>1</sup>Con số “tám vạn bốn nghìn” là một cách nói biểu trưng, để diễn đạt một số lượng rất nhiều.

vải lụa dày trên miệng bình, sau đó nhúng vào nước để lấy nước, đợi bình đầy thì bỏ miếng vải đó ra; bốn là *chuốc thủy la*, là loại bình lọc đặt trên miệng của đồ đựng nước, để tiện cho việc lọc; năm là *y giác la*, dùng một miếng vải cõi một gang tay, dày trên miệng bình hoặc miệng bát.

Phải lọc nước bằng loại vải dày, không được dùng loại vải mỏng quá vì sẽ không thể lọc hết các loài sinh vật.

Sau khi lọc nước, bắt buộc phải đem miếng vải vừa lọc nhúng vào trong nguồn nước trước đó, để tất cả các sinh vật có thể quay về môi trường sinh sống cũ của chúng.

Dụng cụ lọc nước được dùng để lọc các loại nước ao, hồ, sông, suối... bảo vệ sinh vật. Ngày nay, đại bộ phận các chùa chiền đều dùng nước máy nên dụng cụ lọc nước không còn được sử dụng phổ biến nữa.

### **Vân bản (mộc bản)**

*Vân bản* là dụng cụ để gõ để báo cho các *tỳ-kheo* khi đến giờ ăn cơm tại các thiền viện, được tạo theo hình cụm mây (*vân*), hoặc trên mặt có khắc hình mây, cũng gọi là *đại bản* hay *mộc bản*.

Trong *Thiền lâm tượng khí tiên*, phần *Khí môn* viết: “Vân bản được làm theo hình mây. Tống Thái tổ lấy trống để gõ báo hiệu thời khắc thay đổi trong đêm, còn gọi là *chiêng*, hay *vân bản*.”

*Vân bǎn* được treo trước trai đường, được đánh ba mươi sáu tiếng trước bữa sáng và bữa trưa, còn được gọi là *trường bǎn*, để báo hiệu cho tăng nhân lấy bát và tập trung. Trường bǎn còn được gọi là *bát bǎn*.

Vào thời đại Giang Hồ<sup>1</sup> ở Nhật Bản, trong Động Thượng Tăng Đường Thanh Quy Khảo Đính Biệt Lục có ghi chép rằng: “Từ lúc cơm nóng đến lúc tắt lửa đánh ba hồi, còn gọi là *hỏa bǎn*, lúc ăn cơm đánh hồi dài vì vậy gọi là *trường bǎn*, căn cứ mục đích sử dụng mà gọi tên. Căn cứ vào trí nhớ còn có các tên gọi khác như *đả bǎn*, *đả phạn*, *trai bǎn*...

*Vân bǎn* đa phần được làm từ gỗ, cũng có thể làm từ đồng, sắt. Nguyên tắc là phải giống với hình mây. Bên trên có đục một lỗ để treo, ở giữa chêch xuống dưới một chút có chỗ để đánh, phân làm hai mặt, hơi khác nhau, hình dáng có đến hơn mươi loại.

## 16. Người con gái chăn bò dâng sữa

Đức Phật từng tu hành khổ hạnh sáu năm bên bờ sông Ni Liên Thiền (尼連禪 - *Nairājanā*), núi *Già-da* (伽耶山). Ban đầu mỗi ngày Phật ăn một hạt vừng và một hạt lúa mỳ, dần dần bảy ngày ăn một hạt vừng và một hạt lúa mỳ, sau đó Phật không ăn không uống gì nữa. Cuối cùng sức khoẻ của Phật giảm xuống rất nhanh, ngày càng gầy gò, như một cành củi khô, lấy tay sờ bụng có thể chạm tới xương sống.

---

<sup>1</sup>Thời đại Giang Hồ (Epoque Edo), kéo dài trong khoảng từ năm 1603 đến 1867.

Sau đó, đức Phật đột nhiên nhận ra rằng, sống buông thả theo dục lạc sẽ không giải thoát, nhưng nếu cứ khổ hạnh mãi thì cũng không thể đạt được Chánh đạo. Vì vậy, ngài quyết định từ bỏ lối tu khổ hạnh và đi tìm thức ăn.

Bên sông Ni Liên Thiên có hai cô gái chăn bò, một là Nam Đà, một là Ba La, thường xuyên chăn bò bên cạnh rừng Khổ Hạnh. Hai cô đem bò xuống sông tắm rửa sạch sẽ, vắt lấy sữa nấu thành cháo đem dâng lên Phật.

Đức Phật nhận sữa từ hai người và nói: “Ngày hôm nay ta ăn uống để thêm khí lực, duy trì trí tuệ và tuổi thọ để cứu độ chúng sinh.”

Kể từ đó, mỗi ngày Phật nhận một bát cháo do các mục nữ dâng. Sau một tháng, sức khoẻ của Phật đã hồi phục trở lại, khoẻ mạnh bình thường.

Khi thấy Phật từ bỏ lối tu khổ hạnh, năm người bạn đồng tu của ngài cho rằng ngài đã thoái chí, liền bỏ đi. Đức Thế Tôn còn lại một mình, ngài tiến đến bên gốc cây Bồ-đề, trải cỏ cát tường làm chỗ ngồi và nhập định. Sau bốn mươi chín ngày thiền định, ngài đã liễu ngộ chân lý, giác ngộ hoàn toàn, từ đó khai sinh ra giáo pháp giải thoát của đạo Phật.

## 17. Tết lạp bát

Lạp, ban đầu vốn là từ để chỉ sự thờ cúng cuối năm. Người Trung quốc từ xưa đến nay thường tổ chức

*Lạp té* vào tháng 12 âm lịch, và dần dần đọc chêch âm *lạp* thành âm *chap*, nên tháng mười hai âm lịch gọi là tháng *Chạp*, mùng 8 tháng 12 là *lạp bát*.

Đức Thế Tôn trước khi thiền định dưới cội *Bồ-đề* đã trải qua sáu năm tu hành khổ hạnh, một lần ra sông tắm, ngài ngất đi vì đói lả. Lúc đó, ngài gặp một người mục nữ dâng cho ngài món cháo sữa. Phật ăn xong thì sức lực được khôi phục, rồi ngài đến dưới gốc *Bồ-đề*, trải cỏ Cát tường làm chỗ ngồi và nhập định. Cuối cùng, vào ngày mùng 8 tháng 12 ngài đã thành đạo. Do đó, Phật Giáo Hán truyền lấy ngày này làm ngày Phật thành đạo.

Để kỉ niệm ngày Phật thành đạo, Pháp hội được tổ chức vào ngày mùng 8 tháng 12 gọi là Lễ Thành đạo, cũng gọi là hội *Lạp bát*.

Trong *Sắc tu Bách Trượng thanh quy* quy định ngày mùng 8 tháng Chạp, kỷ niệm đức Phật *Thích-ca* thành đạo, tăng chúng các chùa chuẩn bị các loại vật phẩm cúng tế như hương, hoa, đèn, nến, trà, hoa quả... Sau đó, dựa vào điển cố dâng cháo của mục nữ mà tiến hành nghi lễ kỉ niệm. Cháo nấu trong lỗ này gọi là cháo *Lạp bát*. Cháo *Lạp bát* từ đó được lưu truyền trong dân gian.

Cháo *Lạp bát* còn được gọi là cháo *ngũ vị*, cháo *hồng tao*, cháo *thất bảo*, hay cháo Phật. Một số bản văn trong Phật giáo có nói rõ những nguyên liệu dùng nấu cháo *lạp bát*. Trong *Sắc tu Bách Trượng thanh quy*, điều thứ 7: “Tháng 7, những điều cần biết” và

*Thiên lâm trượng khí tiên*, Ấm đạm môn, đều nói đến việc dùng các loại ngũ cốc như đậu đỗ nấu lẩn tạo thành cháo ngũ vị, do đó còn gọi là “*hồng tao*”.

Ngoài việc dùng để dâng lễ lên Phật tổ, loại cháo này cũng dùng để mang cho người thân và bạn bè, nhưng phải là vào trước buổi trưa.

Lễ *lạp bát* không chỉ là ngày lễ tết của Phật giáo mà đã trở thành một tập tục quan trọng trong dân gian. Cháo *lạp bát* cũng trở thành món ăn truyền thống quen thuộc của người dân Trung quốc.

Thời nhà Thanh, tập tục ăn cháo *lạp bát* rất phổ biến. Thời đó, cung Ung Hòa dùng các loại gạo để nấu thành một nồi cháo, hương thơm ngào ngạt. Từ sáng mùng 7 đã phải nhóm lửa nấu cháo, trước sau phải nấu tất cả mấy nồi lớn. Sau khi nấu xong, nồi thứ nhất là để dâng Phật, nồi thứ hai là để tiến cung, nồi thứ ba là để các vương công đại thần và các Đại Lạt-ma thưởng thức, nồi thứ tư là văn võ bá quan và các đại quan được phong kỳ từ khắp nơi về thưởng thức, nồi thứ năm là để tất cả *Lạt-ma* trong cung Ung Hòa thưởng thức, nồi thứ sáu cộng thêm phần còn lại của nồi thứ năm là để ban phát cho tất cả mọi người trong cung. Trong dân gian cũng tổ chức như vậy, cả nhà cùng đoàn tụ lại ăn cháo và mời mọc người thân, bạn bè

Tục lệ ăn cháo *lạp bát* trong ngày lễ của Phật giáo cũng được kết hợp với các sản vật truyền thống Trung quốc. Đến ngày nay tục lệ này vẫn còn được lưu

truyền rất rộng rãi. Trên thực tế, màu sắc và hương vị đặc trưng của cháo lạp bát đã khiến loại cháo này trở thành món ăn trong ngày lễ được đại đa số người dân Trung quốc rất yêu thích.

## 18. Các loại rau và món ăn chay

Các món ăn chay của Trung quốc đã có từ lâu đời. Từ thời nhà Tân, trong thời gian thờ cúng, hoặc gặp những hiện tượng lạ như nhật thực, nguyệt thực... hoặc gặp phải thiên tai nghiêm trọng, mọi người thường có thói quen “trai giới”, nghĩa là ăn chay. Nhưng sự hình thành một hệ thống các món ăn chay thì phải đến sau thời nhà Hán, khi Đạo giáo và Phật giáo đã trở nên thịnh vượng.

Nguyên tắc dưỡng sinh của Đạo giáo khuyến khích việc ăn rau quả tự nhiên, uống trà nụ hoa, nhưng không kiêng ăn thịt, nên không hình thành một truyền thống ăn chay như ngày nay. Trong khi đó, Phật giáo hoàn toàn ăn các thức ăn chay. Trong số những người tin theo Phật giáo có cả quý tộc và thường dân; thức ăn trong chùa rất phong phú, có món tinh tế, có món sơ sài và ngày càng trở nên đa dạng hơn, từ đó đã hình thành nên một hệ thống các món ăn chay phổ biến trong đông đảo nhân dân.

Bắt đầu từ Nam triều nhà Lương, các tín đồ Phật giáo bắt đầu phổ biến các món ăn chay, thúc đẩy sự phát triển của các món ăn chay. Đến thời nhà Tống có thêm các món ăn từ đậu như đậu phụ, mạch nha, làm

phong phú thêm các món ăn chay. Thời nhà Tống, các món ăn chay và khả năng chế biến các món ăn chay đã đạt đến trình độ cao. Lâm An (ngày nay là Hàng Châu) thuộc Nam Tống đã khai trương các cửa hàng chuyên bán thức ăn chay, các món ăn chay của Đại Lý và đủ loại món ăn chay khác.

Có các món ăn từ đậu, củ từ, các loại nấm... được chế biến một cách khéo léo thành các món ăn có đủ loại: màu sắc, hương vị, hình dạng giống như các món ăn mặn, trở thành một phát minh lớn của nghệ thuật nấu ăn trung Quốc cổ đại, thường được gọi tên có chữ “giả”, như *giả vịt quay*, *giả chả cá*, *các món rán giả chim cá*...

Từ các triều, Tống, Nguyên, đến Minh, Thanh, các món ăn chay trong chùa đã được nâng cao lên thành các bữa tiệc chay. Có rất nhiều món chay bắt chước các món ăn mặn như gà chay, vịt chay, cá chay... không những hình dáng giống y như các món mặn, mà hương vị cũng có phần tương tự. Các đầu bếp trong chùa có thể dùng các nguyên liệu như củ cải trắng hoặc quả cà để chế biến thành “thịt lợn”; có thể dùng các sản phẩm từ đậu, củ từ nghiền nhừ tạo thành “cá chiên dầu”; có thể dùng bột đậu xanh hòa với nước để phỏng chế thành “trứng chim bồ câu”; dùng quả bầu trộn với khoai tây để phỏng chế thành “bột cua”...

Trí tuổng tượng và tay nghề tinh xảo của người đầu bếp đã đáp ứng và thoả mãn được nhu cầu, sở thích ẩm thực của nhiều người khác nhau. Trong *Tề*

dân yêu thuật có ghi lại 11 món ăn chay và cách chế biến, thể hiện rõ phong cách mộc mạc giản dị của những món ăn chay này.

Trung quốc có truyền thống sử dụng các loại rau xanh để chế biến món ăn chay. Những món ăn chay này thường dùng các nguyên liệu từ thực vật như: dầu thực vật, rau xanh, các sản phẩm từ đậu, mạch nha, măng tre, các loại nấm, các loại tảo và các loại hoa quả tươi ngon để chế biến. Đặc điểm nổi bật của các món ăn chay là tươi ngon, nguyên liệu được lựa chọn kỹ càng, cách chế biến tinh tế, tạo thành các món ăn đa dạng, hương vị mới lạ.

Các món ăn chay là một bộ phận cấu thành quan trọng của nền văn hóa ẩm thực Trung quốc, có lịch sử lâu đời, có vị trí và phong cách đặc biệt trong số các món ăn Trung quốc.

### *Nguyên liệu của các món ăn chay*

Nguyên liệu của các món ăn chay bao gồm các loại ngũ cốc, lương thực phụ, các loại đậu, rau xanh, các loại nấm, các loại tảo, hoa quả, trái cây khô, các loại hoa quả thuộc họ vỏ cứng... Nguyên liệu đã được gia công của các món ăn chay lúc đầu gồm có: đậu đỗ, đậu vàng chế biến thành đậu phụ và các loại sản phẩm từ đậu, bột mỳ chế biến thành mạch nha..., cùng với bột mỳ, miến... các loại nấm và tảo bao gồm: nấm ma, mộc nhĩ, nấm trắng, nấm hương, nấm bình, nấm cỏ, nấm đầu khỉ, rong biển, rêu biển, rau phát, rau tím...

## **Đặt tên cho các món ăn chay**

Thời nhà Tống và thời nhà Đường, phong tục ăn chay rất thịnh hành. Từ thời Tống trở đi, các món ăn chay bắt đầu được chú ý đặt tên, được nghiên cứu kỹ lưỡng về “sắc, hương, vị, hình”.

Việc đặt tên cho các món ăn tưởng như chỉ là chuyện nhỏ, nhưng để tìm được một cái tên có đủ tinh tế, mỹ miều, điển nhã cũng không phải là chuyện dễ. Do các loại rau xanh trong tên gọi các loại rau rất khó phân biệt, mà xét về góc độ của những người ăn mặn mà nói, sức hấp dẫn của các món ăn chay chỉ có hạn. Như vậy, rất khó để có được ý tưởng mới mẻ khi đặt tên cho các món ăn chay. Nhưng nếu đặt tên cho các món ăn chay phỏng theo các món ăn mặn thì sẽ đem đến một cảm giác mới mẻ cho mọi người. Đây cũng là một thủ pháp được áp dụng cho các món ăn chay ở trong chùa. Có rất nhiều món ăn chay trong chùa đều được đặt tên như các món ăn mặn. Ví dụ như dùng quả la hán để nấu, trông món ăn có hình dáng giống như hải sâm nên đặt tên là “*Sinh sa hải sâm phiến*”; lại như dùng đậu phụ nặn thành hình như sườn xào chua ngọt, liền lấy tên là “*sườn xào chua ngọt*”. Nhưng cách đặt tên phỏng theo các món ăn mặn như thế này lại trái ngược với ý nghĩa của việc ăn chay và tư tưởng từ bi của đạo Phật. Do đó, một bộ phận tín đồ Phật giáo đã cực lực phản đối, họ cho rằng như vậy là tạo ý nghiệp phạm vào giới sát.

Ngoài ra, tên của một số món ăn chay nhà Phật chỉ là một hình thức mang tính mỹ hóa, không hề liên

quan đến thực tế. Ví dụ như có món ăn chay tên là “*Vạn liêu ngàn to*”, thực chất là rau cần tây, dưa chuột thái lát xào với sợi củ cải, nhưng giá bán không rẻ chút nào. Tên của một loại khác là “*Thiên nữ tán hoa*”, là hoa lan tây xào có rượu mai phô...

Do đó, vấn đề tên gọi của các món ăn chay cũng trở nên vô cùng quan trọng. Có một nhân sĩ nổi tiếng trong giới Phật giáo đã từng mời một số người trí thức, các họa sĩ, văn sĩ đến để nhiều lần thảo luận về vấn đề này. Từ đó, họ đã đưa ra một số tên gọi rất hay của các món ăn chay. Ví dụ như giá đỗ được gọi là “*kim tơ điếu hồ lô*”; đậu phụ gọi là “*liên hoa đậu phụ*”, “*nhân tượng bạch ngọc bản*”; canh đậu phụ thì có một cái tên thật hoa mỹ là “*phù dung xuất thủy*”, “*Nam hải kim liên*”; rau chân vịt được gọi là “*anh ca xanh miệng đỗ*”, cá chay gọi là “*như ý*”, lạp sườn chay gọi là “*vòng mã não*”... Thậm chí thực đơn của các món ăn chay cũng được gọi tên thì quả là không có gì không thể nghĩ ra. Cứ như vậy khiến cho người ta có cảm giác từng món ăn giống như các bức họa phong cảnh, giống như các tác phẩm nghệ thuật khiến cho người ăn không nỡ chạm đũa phá hỏng các tác phẩm ấy.

Các món ăn chay chùa Nam Phổ Đà không theo cách đặt tên cũ là mô phỏng theo tên các món ăn mặn. Thông thường người ta thường dựa vào màu sắc bóng bẩy, tên các nguyên liệu chủ yếu, hình dạng của món ăn mà đặt tên. Món ăn chay ở đây thường dùng các nguyên liệu được chọn lọc như dầu thực vật, các loại bột, các loại đậu, rau xanh, nấm, mộc nhĩ và hoa quả.

Các loại nguyên liệu này qua sự chế biến cầu kỳ tinh xảo của người đầu bếp, tạo thành mỗi món ăn đều có mùi vị khác nhau và theo từng chủ đề khác nhau.

Ví dụ như sau khi làm các món ăn chay, một mâm thức ăn nguội được đặt lên bàn có đủ màu sắc như đỏ, vàng, xanh, trắng... để hợp thành một đồ án ngũ sắc rực rỡ gọi là “*Thái hoa nghênh bình*”, nhìn vừa đẹp mắt mà tên lại dễ nghe. Lại như mâm thức ăn lấy nguyên liệu chủ yếu là nấm cỏ, nấm ma và củ mǎ thây, nấm hương làm phụ liệu gọi là “*song ngư tranh diệm*”. Dùng nấm hương, gạo nếp nấu thành món “*Lộ đảo minh châu*”...

Dưới đây xin giới thiệu nguồn gốc tên một số món ăn chay nổi tiếng:

*Phát thái* vốn là một trong những thực phẩm không thể thiếu của người dân Hồng Kông và Ma Cao trong ngày Tết. “*Phát thái đậu phụ*” trong tiếng Quảng Đông đồng âm với “*Phát tài đa phúc*”, ăn lại rất ngon miệng nên được ưa thích. Trong món canh *phát thái đậu phụ*, phát thái tuy có màu đen nhưng lại có tên là “thanh vân”, đậu phụ có màu trắng như ngọc, qua chế biến tinh tế đổi tên thành “*bạch bích thanh to*” hay “*bạch bích thanh vân*”, quả rất phong phú và thú vị.

Món bánh bơ dầu làm từ ngó sen là một món điểm tâm trong bữa tiệc chay, có tên là “*liên dung tô phôi*”. Đây là tên gọi rất có ý nghĩa. Hai chữ “tô phôi” được

lấy từ thành ngữ “*thiền duyệt tô phổi*” trong Phật giáo, cũng có xuất điển, có lai lịch, thậm chí là rất đẹp.

Ngoài ra, có những món ăn chay được đổi tên rất hay phải kể đến như: thà canh đậu phụ đổi thành “*nam hải kim liên*”, đậu phụ bọc nấm được đổi thành “*Ngàn tầng bạch diệp*”..... Thật vô cùng sinh động.

### ***Ty vũ cô vân***

Củ cải xào hồng, vì trong nguyên liệu có nấm đông, măng đông và củ cải trắng lớn. Củ cải trắng lớn có màu trắng như tuyết, do đó món rau này được đặt tên là “*nhi đông bạch tuyết*”, nếu cho thêm miến đông thì sẽ thành “*ty vũ*”, mà chữ “nấm” và chữ “cô” lại đồng âm, do đó món này được Hội trưởng hiệp hội Phật giáo Trung quốc, ông Triệu Phác Sơ đổi tên thành “*ty vũ cô vân*”, sau này đã trở thành tên món rau nổi tiếng trong các món ăn chay.

### ***Bán nguyệt trâm giang***

“*Bán nguyệt trâm giang*” là tên món ăn chay rất nổi tiếng của chùa Nam Phổ Đà ở Hạ Môn Phúc Kiến. Nguyên liệu chủ yếu của món ăn này là trá diện bàn và nấm hương muối. Khi chế biến, trước tiên phải cho trá diện bàn và nấm hương muối vào trong canh đương quy đã được nêm nếm, dùng lửa nhỏ đun trong vài phút, sau đó cho vào một cái bát, đậy chặt bát đó lại. Tiếp đó lại cho bát canh vào trong lồng hấp khoảng hơn 10 phút rồi lấy ra, cho canh ra một cái bát lớn khác, nêm thêm vào canh những gia vị khác

đã được chuẩn bị để hoàn thành món canh. Điểm đặc sắc của món “*bán nguyệt trâm giang*” là canh thanh vị mỹ, không những vẻ ngoài nhìn thanh nhã mà cái tên cũng đầy thi vị. Do có chứa thành phần đương quy nên có tác dụng hoạt huyết bổ hư, bảo vệ sức khoẻ rất tốt, là một món ăn bổ dưỡng trong các món ăn chay.

Cách làm của món “*bán nguyệt trâm giang*” đã có từ rất lâu, nhưng tên gọi của nó thì mãi đến những năm 60 của thế kỷ XX mới được ông Quách Mạt Nhuược đặt cho.

Chùa Nam Phổ Đà nằm ở chân núi Ngũ Lão, phía đông Hạ Môn, là ngôi chùa nổi tiếng từ thời Tam Quốc, cũng là khu thăng cảnh trọng điểm của Hạ Môn. Các món ăn chay của chùa Nam Phổ Đà cũng nổi tiếng như ngôi chùa này. Tại đây thường tiếp đón du khách đến thăm và thưởng thức các món ăn của chùa.

Mùa thu năm 1962, khi Quách Mạt Nhuược tới thăm phong cảnh thanh tịnh của chùa Nam Phổ Đà đã được các nhà sư mời ở lại thưởng thức các món ăn chay của chùa.

Khi bữa tiệc chay bắt đầu, các món ăn chay ngon nhất của ngôi chùa dần dần được bày lên bàn. Trong đó, có một món tên là “*đương quy diện cân*”, một nửa là nấm hương, một nửa là hạt diện cân, một nửa nổi trên bề mặt bát, một nửa chìm dưới đáy bát, màu sắc bóng bẩy trong suốt, trông như thể vàng trắng đang ngâm mình dưới dòng sông, thêm với đương quy, ăn có

vị như canh gà. Nhìn thấy món ăn trang trí đẹp mắt, lại được nghe kể về phương pháp chế biến, ý nghĩa của nó, Quách Mạt Nhuược sau khi uống 3 chén rượu *Mao dài*, thi hứng bộc phát, lấy đề bài là chùa Nam Phổ Đà viết liền một bài thơ trong đó có hai câu:

“Trăng nghiêng in đáy nước,  
Ngàn núi vút tầm xa.”

Trong câu thơ này, tác giả lấy hình ảnh “*bán nguyệt trâm giang*” (trăng nghiêng in đáy nước) để miêu tả món ăn chay này vô cùng chính xác. Từ đó, tên gọi thơ mộng này được truyền đi khắp nơi.

### *Võng xuyên tiểu dạng*

Vào thời Ngũ Đại có một ni cô tên là Phạm Chính, là một trong mười đầu bếp nổi tiếng nhất Trung quốc thời xưa. Bà đã dựa vào 20 bức đồ họa phong cảnh “*Võng Xuyên đồ nhị thập cảnh*” của một nhà thơ nổi tiếng thời nhà Đường là Vương Duy để chế biến món “*Võng Xuyên tiểu dạng*”, là một đĩa lớn được hợp thành bởi các món thức ăn nguội. Đó là sự sáng tạo dùng thức ăn để mô tả phong cảnh rất nổi tiếng.

Phạm Chính khi chế biến “*Võng Xuyên tiểu dạng*” đã dùng các nguyên liệu thực phẩm có màu sắc đa dạng như tương, xì dầu, hoa quả, rau xanh... để nấu thành 20 mâm thức ăn. Mỗi mâm mô tả một phong cảnh trong *Võng Xuyên đồ*; mỗi vị khách một phần, mỗi phần một cảnh; nếu như ngồi đủ 20 người sẽ hợp

thành “*Võng Xuyên đồ toàn cảnh*”. Điểm đặc biệt là tất cả đều do con người sắp xếp tổ hợp mà thành, quang cảnh hiện ra đẹp đẽ hùng vĩ, mùi vị món ăn thì đa dạng, càng kích thích sự ngon miệng của thực khách. Các món ăn cùng nghệ thuật tạo hình hòa làm một thể, khiến trong món ăn như có sông có núi, tràn đầy thi vị. Từ đây đã mở ra tiền đề cho các món ăn trang trí theo hình hoa ghép ở Trung quốc.

### **Đậu phụ**

Tôn Trung Sơn trong *Kiến quốc phương lược* có nói: “Nói đến các món ăn chay của Trung quốc ắt phải kể đến món đậu phụ. Đậu phụ dùng nguyên liệu thực vật để chế biến, có đầy đủ các dưỡng chất cần thiết như thịt, nhưng không chứa các chất có hại như trong thịt.” Do đó, các món ăn được chế biến từ đậu phụ luôn được đặt lên vị trí hàng đầu trong cuộc sống của người dân Trung quốc, các món ăn này dù ăn lâu vẫn không thấy ngán.

Đậu phụ được chế biến từ đậu nành, chất dinh dưỡng có chứa trong đó rất phong phú. Trong đậu nành có chứa nhiều *protein*, rất tốt để tạo thành nên *axit amin*, có chứa 8 loại *axit amin* cần thiết cho cơ thể con người, giá trị dinh dưỡng ngang bằng với cá, vượt trội hơn hẳn các loại thực vật giàu *protein*.

Ngoài *protein* ra, trong đậu nành còn chứa khoảng 18% chất béo, phần nhiều có thể được chuyển hóa trong các sản phẩm từ đậu. *Axit béo* có trong dầu đậu nành tương đối cao mà lại không chứa *cholesterol*,

không chỉ có lợi cho sự phát dục, sinh trưởng của cơ thể con người về tinh thần, huyết quản, đại não mà còn có thể phòng chống các loại bệnh thường gặp như bệnh nhồi máu cơ tim, béo phì...

Dùng đậu nành để trực tiếp chế biến món ăn, cơ thể con người trong khi tiêu hóa chỉ có thể hấp thụ được khoảng 65% protein nhưng sau khi chế biến thành đậu phụ, tỷ lệ hấp thụ khi tiêu hóa có thể lên tới 92%-95%.

Đậu phụ không chỉ là một món ăn ngon miệng mà còn có tác dụng dưỡng sinh, bảo vệ sức khoẻ. Trong sách *Y học Trung quốc* có ghi chép: “Đậu phụ vị khô tính mát, vào kinh Đại trường, tạng Tỳ, lợi khí hòa trung, có tác dụng sinh tân, giải độc, có thể dùng cho các chứng bệnh đau mắt đỏ, tiêu khát, chữa kiết lỵ, giải các loại độc lưu huỳnh, giải rượu.”

Những điều này tiếp tục được khẳng định trong y học hiện đại, trong cuốn “Những điều cần biết về dinh dưỡng” có khẳng định: “Đậu phụ có tác dụng giải độc cồn; đậu phụ có thể giải khát, là thực phẩm rất tốt cho người mắc bệnh tiểu đường.”

Tục ngữ cũng nói “đậu phụ là món ăn bình an”. Đây đều là những lời tán thưởng dành cho giá trị bảo vệ sức khoẻ, giàu dinh dưỡng của đậu phụ.

Trong số các món ăn chay tại chùa Phổ Đà, những ứng dụng của đậu phụ cũng không ít. Các món ăn như “Nam hải kim liên”, “Ngũ cốc được mùa”, “Giai hương đậu phụ”... đều lấy nguyên liệu chủ yếu là đậu

phụ. Trong đó, món “*Nam hải kim liên*” đã vinh dự nhận được huuy chương vàng trong cuộc thi nấu ăn toàn Trung quốc lần thứ 3 năm 1993, đạt danh hiệu “*Món ăn ngon nổi tiếng Trung quốc*” trong tết Mỹ thực Trung quốc lần thứ tư.

### ***Lai lịch của đậu phụ***

Đậu phụ bắt đầu có ở Dương Châu, đây là quê hương của đậu phụ. Tương truyền, có một vị cao tăng thời nhà Đường khi vượt biển Đông đã mang đậu phụ đến Nhật Bản.

Nói về đậu phụ của Trung quốc, người Nhật Bản luôn tỏ ra rất ngưỡng mộ và hết sức tán dương. Năm 1993, đoàn đại biểu Phật giáo Trung quốc đã tới Nhật Bản để tham dự các hoạt động kỷ niệm 1200 năm ngày mất của hòa thượng Kiến Chân. Khi đó, tại Nhật Bản có rất nhiều nhân vật hàng đầu trong ngành chế biến thực phẩm từ đậu phụ cũng tham gia. Được biết, họ đến tham gia lễ kỷ niệm này là để tỏ lòng cảm tạ Kiến Chân hòa thượng khi vượt biển sang đây đã mang theo cách chế biến đậu phụ đến Nhật Bản. Điều đáng chú ý là trong tay của những người tham gia này đều cầm một cái túi, bên trong chứa đầy các loại sản phẩm được chế biến từ đậu phụ. Trên mỗi túi còn viết dòng chữ: “*Đường truyền đậu phụ cán, Chuẩn Nam đường chế*”.

*Chuẩn Nam đường* là tên của một phường đậu phụ tại Chuẩn Nam, Trung quốc, được gọi tên để tưởng nhớ người phát minh ra đậu phụ là Chuẩn Nam

Vương Lưu An thời nhà Hán. Trong cuốn *Bản thảo cương mục*, nhà y được nổi tiếng triều Minh là Lý Thời Trân đã viết: “Đậu phụ bắt đầu từ Chuẩn Nam Vương.”

Đường đường là Chuẩn Nam Vương thì làm sao có thể phát minh ra đậu phụ? Lưu An vốn rất coi trọng học thuật của Hoàng lão, nên ở luôn tại Nam triều tu luyện. Những người tháp tùng ông quanh năm chỉ ăn chay, liền dốc sức nghiên cứu chế biến ra 1 loại đậu phụ tươi ngon, sau đó đem dâng lên Lưu An dùng thử. Lưu An nếm thử, quả nhiên thấy rất ngon, liền hạ lệnh chế biến với số lượng lớn. Như vậy, quyền phát minh ra đậu phụ được ghi dưới tên của Chuẩn Nam Vương Lưu An.

### **Đậu phụ núi Bát Công**

Đậu phụ núi Bát Công có lịch sử từ lâu đời. Tương truyền hơn 2.000 năm trước, Chuẩn Nam Vương Lưu An thời Tây Hán vì muốn cầu thuốc trường sinh bất lão, ở núi Bát Công dùng nước suối ở đây, đậu vàng, nước chát để chế tạo linh đơn diệu dược, kết quả không chế biến được thuốc tiên nhưng lại vô tình phát minh ra đậu phụ, nên được gọi là đậu phụ núi Bát Công.

Đậu phụ núi Bát Công có màu trắng tinh, mịn màng, bóng bẩy trong mát, tươi non rất ngon miệng, dinh dưỡng phong phú, có thể xào, chiên, hầm, luộc, có thể trộn đều, có thể chế biến ra hơn 10 món ăn đậu phụ. Đậu phụ núi Bát Công nấu thành canh được gọi nôm na là “tam tuyệt”: canh nóng cho ra bát, đậu phụ

nồi trên mặt bát canh, gọi là “canh phiêu”; nấu canh đậu phụ có sữa gọi là “canh sữa”, canh đậu phụ ăn tươi như canh cá, gọi là “canh tươi”.

Nguyên nhân quan trọng khiến cho đậu phụ núi Bát Công có mùi vị đặc biệt là do dùng nước suối khoáng Trân Châu, Đại tuyển, Mã Đoạn tuyển để chế biến. Do đó đậu phụ làm ra mịn như mõ, không có vị tương, vị chua.

Lý Triệu Lạc thời nhà Thanh trong *Phùng thái huyện chí* viết: “Xay nhô đậu thành nước, dùng nước suối Trân Châu tạo thành thực phẩm.” Ngô Dục trong “Trân Châu tuyển ký” viết “dùng nước suối Trân Châu chế biến đậu phụ, đậu phụ có màu trắng, ăn rất ngon”.

Ngoài ra, còn có những nguyên nhân quan trọng khác để chế biến thành công đậu phụ núi Bát Công như lọc tương kỹ càng, độ đặc vừa phải, chế biến công phu...

### ***Món chay nổi tiếng Chuẩn Dương: đậu phụ văn tư***

Thời Càn Long, chùa Thiên Ninh ở Dương Châu có một hòa thượng tên Văn Tư, rất giỏi chế biến các món ăn về đậu phụ. Đặc biệt ông ta thường sử dụng các loại nguyên liệu như đậu phụ non, rau ngải cứu, mộc nhĩ... để nấu món canh đậu phụ. Một miếng đậu phụ được cắt thành nhiều sợi nhỏ, nhìn vô cùng đẹp mắt, khi đạt tiêu chuẩn rồi thì mới cho đậu phụ vào canh, hương vị rất tuyệt vời. Ngoài chúng tăng trong chùa ra, thiện nam tín nữ từ khắp mọi nơi đến chùa dâng hương bái Phật đều rất thích món canh này.

Chuyện kể rằng, khi hoàng đế Càn Long đi vi hành, sau khi thưởng thức món ăn này liền hết sức tán thưởng, còn hạ lệnh đưa món ăn này vào danh sách các món ăn ngự yến, đặt tên là “đậu phụ Văn Tú”. Sau này, các món ăn của Dương Châu đều lấy món “đậu phụ văn tú” làm đại diện.

### **Đậu phụ văn tú**

*Nguyên liệu:* 300 gram đậu phụ non, 25 gram sợi nấm đông, sợi măng đông, 500 gram sợi rau lục diệp, 200 gram canh thanh, khoảng 2 gram muối tinh, một ít dầu vừng.

#### *Cách chế biến:*

Cắt miếng đậu phụ thành từng sợi dài khoảng 4 cm, rộng 1 cm, cho vào trong nồi nước ngâm 1 chút để khử đi mùi tanh trong đậu và làm cho các sợi đậu phụ tách rời nhau.

Đặt nồi lên bếp, cho vào nồi canh thanh, sau khi canh sôi tiếp tục cho vào nồi sợi đậu phụ, sợi măng, sợi nấm đông, đun trên bếp 1 lúc rồi vớt bỏ đi bọt nổi trên bề mặt, rồi nêm muối, gia vị, cho rau vào trộn sơ rồi cho ngay canh ra bát, cho vào bát một chút dầu vừng là có thể ăn được.

*Yêu cầu:* Phải đợi cho canh sôi mới cho đậu phụ vào, sau đó cho ngay ra bát, không được đun lâu, nếu để quá lâu đậu phụ ăn sẽ không ngon. Món ăn được xen kẽ bởi màu trắng và xanh, đậu phụ non ngọt, vị canh thơm ngon.

### **Các sản phẩm chế biến từ đậu phụ**

Các sản phẩm chế biến từ đậu phụ rất đa dạng, gồm có: sữa đậu nành, đậu phụ nam, đậu phụ bắc, đậu phụ đông, đậu phụ đóng gói, đậu phụ khô, đậu phụ phiến, bách diệp, thiên trương, bì đậu phụ, bong bóng đậu phụ, gà chay, thực phẩm khô, phù trúc, dầu bì, giá đỗ, chao, tương vàng, xì dầu...

Các sản phẩm từ đậu là nguyên liệu chủ yếu để chế biến các món ăn chay “mô phỏng theo các món ăn mặn”. “Toàn tố trai” do Lưu Hải Tuyên sáng lập là một bước đột phá về phương diện này. Ông ta dùng các gia vị trong y dược Trung quốc như *mật nha*, *đậu trúc*, *bì đậu phụ*... để chế biến các món ăn chay có hình dáng và tính chất rất giống với thịt gà, vịt. Khi xé nguyên một “con gà”, các sợi “thịt gà” trông rất ngay ngắn. Các học trò của ông từ đó tổng kết rút ra bí quyết các món ăn chay mô phỏng theo món ăn mặn là: “Gà ăn sợi, vịt ăn miếng, thịt ăn phiến, cá ăn đoạn.”

### **Vịt chay**

*Nguyên liệu:* bì đậu tươi: 2 cái; đậu trúc tươi vụn: nửa cân; dầu muối: một lượng thích hợp

#### *Cách làm:*

1. Rửa sạch bì đậu và đậu trúc.
2. Dùng dầu muối xào với đậu trúc vụn sau đó để nguội.
3. Bì đậu chia làm 4, bọc đậu trúc bên trong làm thành 8 miếng vịt chay.
4. Đem vịt chay vào nồi hấp cách thủy trong 10 phút, cho dầu vào chiên đều 2 mặt.

### **3 loại nấm, 6 loại mộc nhĩ**

Thông thường, nguyên liệu của các món ăn chay ngoài các loại rau và sản phẩm chế phẩm từ đậu phụ ra, người ta thường dùng 3 loại nấm và 6 loại mộc nhĩ. 3 loại nấm là chỉ nấm hương, nấm ma và nấm cỏ; 6 loại mộc nhĩ là: mộc nhĩ, hoàng nhĩ, hoa quế nhĩ, bạch bối nhĩ, bạc nhĩ và du nhĩ.

Ngày nay, thực phẩm nấu từ nấm đã trở nên rất được ưa chuộng trên thế giới với hàm lượng *protein* cao, ít chất béo, chứa *vitamin A* thiên nhiên, và được thế giới công nhận là “*thực phẩm an toàn*”, “*thực phẩm siêu cấp*”, “*thực phẩm trường thọ*” và “*thực phẩm bảo vệ sức khỏe*”.

Giá trị dinh dưỡng có trong *mộc nhĩ* (nấm tai mèo) rất cao, có ích cho dưỡng khí, lợi phổi, bổ não, giúp cơ thể có cảm giác nhẹ nhõm, tăng cường trí nhớ, phòng bệnh trĩ và bổ dưỡng khí huyết. Trong *mộc nhĩ* có chứa *protein*, chất béo, các loại đường, canxi, photpho, sắt... và các chất dinh dưỡng có lợi cho cơ thể như *vitamin A*, *vitamin B1, B2*. Mộc nhĩ đen không chỉ là một loại thuốc bổ tự nhiên mà còn có tác dụng bài trừ chất độc trong đường ruột, giảm nguy cơ đông máu nhanh, có tác dụng phòng trừ bệnh cao huyết áp, bệnh xơ cứng động mạch và bệnh tắc động mạch. Nó được xem là “*thực phẩm có khả năng làm sạch cơ thể con người*”.

#### **Nấm hương**

Trên nấm hương có những vảy nấm màu trắng giống như vảy cá, thịt dày, thường sinh trưởng ở

những cây tán lá rộng hoặc ở những thân cây đổ. Phía nam sông Trường Giang, Trung quốc, tỉnh nào cũng có nấm hương, mùi vị tươi ngon, dinh dưỡng phong phú. Trong mỗi 100 gram nấm hương khô có chứa tới 125 miligram protein và 60 miligram đường; 6,4 miligram chất béo và một lượng vitamin D. Trong protein của nấm hương có chứa tới hơn 18 loại axit amin, trong 8 loại axit amin thiết yếu nhất đối với cơ thể con người thì nấm hương có chứa tới 7 loại. Đặc biệt trong nấm hương có chứa nhiều dạng đường có tác dụng ức chế các tế bào ung thư, có thể làm giảm cholesterol trong máu, giảm nguy cơ máu nhiễm mỡ, phòng chống bệnh xơ cứng động mạch, khô rát huyết quản, giảm huyết áp...

Trong các món ăn chay, nấm hương cũng được sử dụng rất rộng rãi, có thể dùng làm nguyên liệu chính, cũng có thể làm nguyên liệu phụ, có thể xào, nấu hoặc cho vào canh.

Các món ăn chay của chùa Nam Phổ Đà thường chọn dùng loại nấm hương chất lượng tốt, là sản phẩm của vùng tây bắc, cái nào cũng vừa to vừa thơm, có thể tận dụng được toàn bộ loại nguyên liệu thực phẩm hiếm có này để chế biến các món ăn nổi tiếng như: *ty vú cô vân*, *bán nguyệt trâm giang*... Trong các món ăn khác cũng được cho vào một lượng nấm hương thích hợp để làm gia vị phụ, tăng thêm màu sắc.

Các món ăn La Hán tại chùa Ngọc Phật ở Thượng Hải dùng các nguyên liệu như nấm hoa, khẩu ma,

nấm hương, nấm ma tươi, nấm cỏ, rau phát, ngân hạnh, gà chay, tràng chay, khoai tây, cà rốt, măng trúc Tú Xuyên, măng đong, măng trúc nhọn, phủ trúc, dầu mạch nha, mộc nhĩ đen, rau ngải cứu cộng thêm các gia vị phụ... Các món ăn này nhìn bề ngoài rất bóng bẩy, ăn vào rất tươi ngon, có mùi vị thơm ngon không kém thịt gà, vịt, cá...

Ngoài ra, món “*măng xào sợi lươn*” của chùa Đại Minh ở Dương Châu dùng nguyên liệu chủ yếu là nấm hương, thuộc được xếp vào hàng các món ăn chay nổi tiếng. Hình dáng, màu sắc và mùi vị đều như thật.

### ***Nấm Ngũ Đài Sơn***

Ngũ Đài Sơn là nơi duy nhất có *sơn trân đài ma*, một loại nấm hương dùng làm thực phẩm có giá trị dinh dưỡng rất cao. Sinh trưởng trên đỉnh Ngũ Đài Sơn vốn đã có tiếng tăm, *đài ma* từng là vật phẩm tiến cung thời Khang Hy, Càn Long. Do có mùi vị tươi ngon, chất lượng tuyệt hảo mà loại thực phẩm này đã trở nên nổi tiếng khắp mọi nơi.

Nấm hương Ngũ Đài Sơn có rất nhiều loại, trong đó có nấm hương cỏ, nấm hương ngân bàn là nổi tiếng nhất. Trong nấm hương lại chia ra làm mấy loại như: *hoàng hương, hắc hương, cao cân nhi*. Nấm hương cỏ và nấm hương ngân bàn chủ yếu sinh trưởng trong những lùm cỏ trên đỉnh Ngũ Đài Sơn.

*Đài ma* nhìn bề ngoài thì mập mạp, ăn vào thì mềm mịn, nhiều dầu, màu trắng như tuyết, có hương

thơm. Có câu rằng: “Một nhà ăn canh nấm hương, mười nhà ngửi thấy mùi thơm.”

Giá trị dinh dưỡng của đài ma rất cao. Thành phần dinh dưỡng chủ yếu gồm: *protein*, nhiều loại *axit amin*, *vitamin*... Bất luận dùng để làm nộm hay nấu chín thì nấm hương đều có hương vị rất riêng biệt. Đặc biệt là dùng *dài ma* để chế biến “canh nấm hương”, “nấm hương xào thịt”, “nấm hương xào”, đều có hương vị thanh khiết, hợp khẩu vị người dùng.

*Dài ma* ngoài giá trị dinh dưỡng cao còn có rất nhiều công dụng trong y học. Ăn nấm hương trong thời gian dài có thể làm tăng tuổi thọ và tạo ra các kháng thể chống bệnh tật, tăng cường sức đề kháng đối với những căn bệnh do *virus* gây ra như cảm cúm... Ngoài ra, đài ma còn có tác dụng làm giảm *cholesterol*, phòng chống xơ cứng động mạch, bệnh thận, bệnh sỏi mật, bệnh tiêu đường, bệnh xơ gan...

### ***Truyền thuyết về nấm Ngũ Đài***

Tương truyền vào thuở xa xưa, ở Ngũ Đài Sơn có một trận hạn hán nghiêm trọng, một tấc cỏ cũng không mọc lên được. Lúc đó Văn Thủ Bồ Tát tới đây truyền giáo, để biến đổi khí hậu nơi đây đã mượn Yết Long Thạch từ chỗ Đông Hải Long Vương khiến Ngũ Đài Sơn trở thành ngọn núi mát mẻ. Sau đó, con gái của Đông Hải Long Vương là Bạch Linh công chúa cũng tới đây để ban phát nước cam lộ, đem vạn vật gieo rắc khắp mọi nơi.

Núi Ngũ Đài mát mẻ là nơi sinh trưởng lý tưởng của vạn vật, trở thành một đồng cỏ thiên nhiên. Sau khi Long Vương phát hiện ra liền nổi cơn thịnh nộ, lệnh cho Hỏa Thần đi bắt công chúa và thiêu hủy hết vạn vật. Để bảo vệ các sinh linh, Bạch Linh công chúa hóa ra vô vàn nước cam lộ rải đều khắp Ngũ Đài Sơn, đánh bại Hỏa Thần hung ác.

Từ đó về sau, nơi đây bắt đầu xuất hiện những vòng đai màu trắng giống như những cái ô. Đó là do những cây nấm hương mập mạp tươi ngon liên tiếp mọc lên mà thành. Hái không tận, dùng không hết, hái đi rồi lại mọc lên, dần dần đã trở thành một đặc sản nổi tiếng của Ngũ Đài Sơn.

Truyền thuyết đẹp này là một bài ca về cái thiện, là lời tán dương dành cho nấm *dài ma*.

### ***Măng trúc***

Trung quốc là một trong những đất nước từ bao đời nay sử dụng măng trúc làm thực phẩm. Trong các tài liệu sử có ghi chép lại, việc người dân sử dụng măng trúc làm thức ăn đã có lịch sử hơn 3.000 năm.

Ngay từ thuở xưa, măng trúc đã được xem là một trong những món ăn ngon. Ông Đới Khải thời nhà Tấn, trong *Trúc phả* đã giới thiệu hơn 40 loại sản phẩm từ cây trúc và trong đó không thể thiếu hình ảnh của măng trúc. Một người thời Tống là Tăng Tán Ninh trong *Duẩn phả* đã ghi lại hơn 80 loại món ăn làm từ măng. Ngoài ra ông còn tổng kết những kinh nghiệm lưu truyền về phương pháp hái măng và nấu măng.

Cho tới nay, măng trúc vẫn được dùng phổ biến trong các món ăn chay. Bốn mùa ở Giang Nam đều săn có măng trúc. Măng trúc lại có rất nhiều loại, có thể phân thành ba loại lớn: măng đông, măng xuân và măng roi. Măng đông là do cây bương trong mùa đông sinh ra măng non dưới mặt đất, màu trắng, non, vị ngon; măng roi là do cây bương trong mùa hạ sinh trưởng trong đất ẩm mà nhô đầu nhọn lên khỏi mặt đất, trông như chiếc roi ngựa, ăn giòn, vị hơi đắng mà rất tươi.

Măng trúc từ xưa đã được xem là món ăn quý trong các loại rau. Một nhà văn thời nhà Thanh, ông Lý Lạp đã ca ngợi măng trúc là loại rau sạch nhất, và cho rằng ngay cả thịt dê non cũng không bì được với nó.

Sau tháng 3 âm lịch, tất cả búp măng đều có màu xanh, hơi gầy, nhưng như vậy mới phù hợp với tâm lý của người xuất gia, trong *Duẩn phả* nói “Măng gầy, màu xanh, vị tươi mới là thú vị.” Vào mùa thu, măng roi trong bộ phận rễ trúc có màu trắng, hơi tím, mùi vị đậm đà mà tươi ngon.

Nhà thơ thời Tống là Lục Du rất am hiểu ẩm thực, từng nói rằng: “Rửa sạch cho măng vào nồi nấu, món măng roi quả thật ngon vô cùng.” Dùng măng roi để nấu ăn luôn có một vị chát kích thích lưỡi. Tân Ninh trong *Duẩn phả* viết: “Nấu cùng với một vài lá bạc hà, có thể trừ đi vị đắng, kinh nghiệm này là phương pháp tốt cho chúng ta học tập.”

Còn có một loại măng đắng được sinh ra từ cây trúc đắng. Vị của nó tuy đắng nhưng có rất nhiều người đặc biệt yêu thích. Món ăn nổi tiếng “*Thiệp măng đắng*” có màu sắc tinh khiết, vừa có sắc lại vừa có hương. Một nhà văn thời Tống là Hoàng Sơn Cốc, tinh thông về thiền lý, từng làm một bài phú về măng đắng, trong đó ông ta hết sức ca ngợi món ăn này. Trong *Duẩn phả* lại để tâm đặc biệt đến cách chế biến măng đắng. Phương pháp đó là: “Trước tiên cho măng vào nước sôi, dùng lửa to để đun, một lúc sau vớt ra, ngâm măng vào trong nước lạnh, chú ý thay nước thường xuyên, nửa ngày sau có thể ăn được, nhưng phải chú ý không được dùng muối để ngâm.”

Lúc mới cho vào miệng ăn thì có vị hơi đắng, sau đó vị đắng tan dần, bắt đầu có vị mát, cuối cùng cảm thấy rất dễ chịu; trong cái vô vị lại cảm nhận được vị, không phải người phàm tục nào cũng có thể cảm nhận được. Có lẽ vì vậy mà các nhà sư rất yêu thích mùi vị của măng đắng.

Trong thực tế, y học cũng cho rằng măng trúc có tác dụng thanh nhiệt, tiêu đờm. Khoa học cũng đã chứng minh rằng trong măng có nhiều thành phần dinh dưỡng như *protein*, các loại đường, *vitamin A*, *vitamin B1*. Điều đáng nói nữa là trong măng trúc có chứa tới hơn 10 loại axit amin, rất có lợi cho cơ thể con người. Ngoài ra, măng trúc có đặc điểm ít chất béo, ít đường, nhiều chất xơ, ăn măng trúc có thể thúc đẩy dạ dày làm việc, có lợi cho tiêu hóa, là món ăn lý tưởng để giảm béo.

Nhiều người coi măng là thực phẩm chay hàng đầu, không chỉ là một loại rau mà còn là một vị thuốc tốt. Trong sách y học Trung quốc có ghi chép, măng đồng vị can, tính hàn, (rất lành và mát) có tác dụng thông mạch máu, tiêu đờm, chữa đầy bụng. Sách *Tùy túc cẩm thực phả* viết: “Măng có tác dụng an thần, giảm đục tăng thanh, khai cách tiêu đờm. Ngoài ra, măng trúc thuộc tính hàn, chứa nhiều chất xơ và chứa axit khó hòa tan nên sẽ là tai họa cho những người bị loét dạ dày, xuất huyết dạ dày, viêm thận, đái dắt, xơ gan, viêm dạ dày mãn tính. Do đó những người bị bệnh này nên kiêng ăn.”

### **Rau quyết (dương xỉ)**

Mâm quyết còn được gọi là rau quyết, từ ba bốn nghìn năm trước con người đã biết dùng thân và lá cây non của thực vật họ quyết làm rau. Trong *Kinh thư* có câu thơ: “*Lên núi cao Nam Sơn, hái lấy cây dương xỉ*”. Trong thơ ca thời Đường Tống đã có rất nhiều câu thơ vịnh rau quyết. Ở thời Đường có câu “*Chìm trong trà trúc, cho ta cõm quyết vĩ*” (Chử Quang Hi); “*Dã sách dằng trúc khinh, sơn sơ quyết vi tân*” (Mây trúc dại trên núi rất nhẹ, rau quyết trên núi thì có mùi vị mới lạ) (Mạnh Giao); “*Đối tửu khê hè văn, gia nhân hái quyết hoàn*” (Ngồi uống rượu bên khe suối lúc xế chiều, người nhà đi hái rau quyết đã trở về) (Tiền Khởi). Lục Du thời Tống cũng có nhiều câu thơ nói về rau quyết. Ví dụ: “*Tiễn duẫn quyết nha điêm như mật*” (măng quyết nhọn như mũi tên, ngọt như mật) “*Thần thực mỹ quyết vĩ*”, “*Du quyết hà phương điêm*

*tử canh*”, “*Tường Dương xuân tết lão, duẩn quyết chính tăng bàn*”, “*Kê sơn duẩn quyết chính thường tân*”...

Rau quyết tươi non mềm mịn, dư vị lâu dài mà lại có giá trị dinh dưỡng cao, chứa rất nhiều các nguyên tố vi lượng mà cơ thể con người cần thiết như *vitamin, axit hữu cơ, các vi lượng như sắt, phốtpho, canxi, magiê*, lại có nhiều công dụng như một vị thuốc.

Trong sách *Trung y được lý dã* chứng minh rằng ăn rau quyết có tác dụng giảm béo, tăng sự ngon miệng rất rõ ràng. Trong số rất nhiều những sản vật miền núi, rau quyết được ca ngợi là “*sơn trân chi vương*” (vua của các loại rau quý trên núi). Nó thường sinh trưởng ở vùng núi hoang dã, rất ít bị ô nhiễm bởi thuốc trừ sâu, phân bón, nên là loại rau “tinh khiết” nhất. Chùa chiền của trung Quốc phần nhiều nằm ở vùng núi, mà rau quyết thì ở vùng núi khắp các miền nam bắc của Trung quốc đều có. Đó là lý do khiến rau quyết thường được các nhà sư sử dụng.

### **Hái rau quyết**

Một lần, nhà chùa tổ chức lao động tập thể hái rau quyết, thiền sư Nam Tuyền cầm lên một cành rau quyết nói: “Cái này thích hợp nhất là dùng để nuôi chúng tăng”.

Thiền sư Trí Kiên liền nói: “Sao lại nói như vậy, đây chỉ là một trong các loại thức ăn, và lại cũng chẳng hiếm gì.” Nam Tuyền liền trả lời: “Tuy rằng như vậy nhưng mỗi loại đều phải nếm qua thì mới biết được.”

Ý nghĩa của cuộc trò chuyện này tuy đơn sơ mà rất sâu sắc. Rau quyết ngon hay không, điều đó phải nếm qua mới biết được. Dù bạn đã thưởng thức nhiều của ngon vật lạ, nhưng với món này, nếu chưa từng thử thì làm sao biết được mùi vị của nó? Thiền vị cũng vậy, nếu không tự mình có công phu hành trì chứng nghiệm, làm sao có thể hội nhập? Chỉ tự mình thưởng thức cái ngon của rau quyết mới có thể biết được vị ngon và giá trị dinh dưỡng cũng như hiệu quả chữa bệnh của nó. Cũng giống như chỉ tự mình nỗ lực tu tập mới biết được mùi vị giải thoát của Phật pháp là như thế nào.

### ***Đậu kết duyên***

Ngày mùng 8 tháng tư âm lịch là ngày Phật đản, là một trong những ngày lễ quan trọng của nhà Phật, kỷ niệm đức Phật *Thích-ca Mâu-ni* đản sinh. Tương truyền sau khi Phật sinh ra có chín con rồng phun nước thơm để tắm cho Phật. Vì thế có lễ Tắm Phật để ghi nhớ sự kiện này.

Trong lễ Tắm Phật có phong tục “*ăn đậu duyên*”. Phật giáo rất coi trọng nhân duyên, cho rằng duyên có thể kết được. Tác phẩm *Đế kinh cản vật lược* có ghi phương pháp người triều Minh kết duyên là: “Thường khi đọc một câu kinh Phật thì nhặt một hạt đậu; đọc càng nhiều kinh thì nhặt càng nhiều đậu. Tới ngày lễ Phật Đản, đem tất cả các hạt đậu đã nhặt được trong một năm qua, bất kể là đậu xanh hay đậu vàng đều nấu với muối và nước để tặng người thân, gọi là “đậu

*kết duyên*" (cũng có thể tặng kèm với thuốc hương và đường). Những người được tặng đậu cũng dùng cách niệm Phật nhặt đậu như vậy, niệm một câu kinh Phật, nhặt một hạt đậu, sau đó đem số đậu nấu theo cách mình muốn rồi ăn.

Cuốn *Yến kinh tuế thời kí* của Thanh Phú Sát có ghi: "Ngày mùng 8 tháng 4, số người thiện tâm nhặt đậu xanh, đậu vàng tảng lên, làm theo lời khuyên của Phật mà nhặt đậu, đem nấu chín, sau đó chia cho những người xung quanh, gọi là *xá duyên đậu*, sẽ kết duyên đời sau."

Trong *Thanh bái loại sao* có ghi: "Ngày mùng 8 tháng 4 là ngày lễ Tánh Phật, trong cung nấu đậu xanh, phân tứ cung nữ nội giám làm đại quan trong nội cung, gọi là ăn đậu duyên."

Có thể thấy, ngày lễ Tánh Phật đã được xâm nhập vào cả trong cung đình và rất phổ biến trong dân gian.

"*Đậu duyên*" có tác dụng kiện tỳ, nhuận táo, tiêu nước, Trung y dùng để trị bệnh cam và kiết lỵ, bụng phù, trúng độc khi thai nghén, mụn nhọt lở loét, chảy máu ngoài da. Do trong đó có chứa nhiều thành phần dinh dưỡng như *protein*, *vitamin A*, *vitamin B1, B2...* nên còn được xem là thực phẩm dành cho sắc đẹp.

### **Dưa**

Dưa là một món ăn chay phổ biến trong chùa. Trong sách sử ghi lại, hòa thượng Giác Chân thời Đường khi vượt biển Đông sang Nhật Bản đã mang tới đây phương pháp làm dưa dầm bằng tương. Cho đến

nay ở Nhật Bản vẫn lưu truyền câu thơ rằng: “*Đậu phụ rau tương thật là ngon, đến từ tỉnh Mang Thánh Trung quốc; phong tục tập quán có từ ngàn năm, đất ấy không ai không mang họ Đường.*”

Các nhà sư trong chùa thường ngày vẫn dùng dưa tương, củ cải muối để nấu cháo. Một mỹ thực gia nhà Thanh đã từng ca ngợi củ cải muối thanh là một trong những loại rau hàng đầu, đó cũng là món cháo rau của các nhà sư trong chùa Thừa Ân. Một số nhà chùa rất nổi tiếng về chế biến rau muối. Ví dụ món ăn của Trần Nguyên rất nổi tiếng với món dưa *trần niên*.

Tại Trần Nguyên, Quý Châu, thời Minh, Thanh có rất nhiều chùa chiền. Trần Nguyên trồng được rau xanh, có tập quán chế biến món dưa muối. Các tăng ni chế biến món dưa muối thường làm kỹ lưỡng, tỷ mỉ theo một cách riêng biệt. Do đó, người ta gọi món dưa muối họ làm là “*đạo thái*”. Vì *đạo thái* cần phải được niêm phong cất giữ trong nhiều năm nên mới gọi là “*trần niên đạo thái*”. *Trần niên đạo thái* được chia làm hai loại, *đạo thái* dài và *đạo thái* ngắn, có thể dùng với cả các món ăn chay và các món ăn mặn. Trong đó, món canh chiên là ngon nhất. Rau muối có đặc điểm ăn rất ngon, là thức ăn khai vị, càng để lâu càng thơm, nếu bảo quản tốt, lâu ngày cũng không biến chất.

### *Diện cân*

Theo sử liệu ghi lại, Lương Vũ Đế Tiêu Diễn đã nhiều lần đích thân đến chùa Đồng Thái, và xây miếu mạo ở khắp mọi nơi. Do đó có câu nói: “Nam triều

480 ngôi chùa”. Những năm cuối đời, ông ta đề xướng khuyến khích việc ăn chay.

Trong sách sử cổ đại ghi lại rằng, việc lấy diện cân từ tiểu mạch và miến là bắt đầu với Lương Vũ đế. Lúc đầu gọi là *mạch*, sau đổi thành *diện cân*, là một trong “tứ đại kim cương” của các món ăn chay trong chùa (đậu phụ, măng, thảo và mạch). Ví dụ, món ăn nổi tiếng “*Thịt ướp sấy khô trong nồi*” của chùa Từ Vân, Trùng Khánh, dùng nguyên liệu chủ yếu chính là *diện cân*. Món ăn này phỏng theo món ăn mặn mà dường như đã đạt tới trình độ thật giả lẫn lộn.

## 19. Hai đặc điểm chính của các món rau

Các món rau, xét từ góc độ dinh dưỡng, là thực phẩm bảo vệ sức khỏe, có giá trị dinh dưỡng cao, rất có lợi cho sức khỏe con người, chủ yếu có hai đặc điểm chính:

### 1. *Chứa nhiều vitamin.*

Trong rau có chứa nhiều loại vitamin và các nguyên tố vi lượng. Vitamin C có thể khiến hệ thống miễn dịch của cơ thể con người làm việc tốt; vitamin A có thể chống lại các căn bệnh truyền nhiễm, là kháng thể mà phòng tuyến thứ nhất của cơ thể cần đến để chống lại các chất gây hại đến da, mắt, hệ hô hấp, hệ tiêu hóa, hệ bài tiết...; vitamin B có chức năng bổ sung năng lượng cho não bộ, giảm *nicotin*, bảo đảm sự thông suốt của huyết quản.

## *2. Chứa nhiều chất xơ.*

Trong bữa ăn, rau xanh có chứa nhiều chất xơ, là một trong những phát hiện quan trọng của dinh dưỡng học hiện đại. Chất xơ cũng quan trọng đối với cơ thể con người không kém vitamin. Chất xơ được lấy từ các loại lương thực, hoa quả, rau xanh, là chất dinh dưỡng ngoài nước, vitamin, được các nhà dinh dưỡng gọi là “*người đẹp màu xanh*”. Do chất xơ có thể hút nước, làm cho thức ăn trong dạ dày mềm ra, đi qua đường ruột nhanh hơn. Đồng thời, nó còn có thể thúc đẩy sự làm việc của dạ dày, giảm thiểu sự hấp thụ những chất có hại, thanh trừ những chất độc trong cơ thể, có thể chữa hôi miệng và có lợi cho sắc đẹp, chữa lở loét bên ngoài, mụn trứng cá, da sần sùi, tàn nhang...

Hiện nay khoa học đã chứng minh được chất xơ có những lợi ích sau đây:

1. Có tác dụng khống chế trọng lượng cơ thể, không để cơ thể phát phì, tăng cường sức khoẻ.
2. Có thể giảm sự hấp thụ mồ trong quá trình tiêu hóa.
3. Có thể làm giảm trong máu hàm lượng các chất có liên quan mật thiết với bệnh tim, như *nicotin*.
4. Có thể làm giảm nhu cầu của cơ thể con người đối với *insulin*, có lợi cho người mắc bệnh tiểu đường và một số căn bệnh khác.
5. Có thể làm loãng các chất gây ung thư trong dạ dày, cùng với các tạp chất khác, đẩy các chất này ra ngoài cơ thể, phòng chống bệnh ung thư dạ dày.

6. Có thể giảm huyết áp. Nghiên cứu của các chuyên gia đã phát hiện ra rằng, nếu xuất hiện cái gọi là sự lão hóa “bình thường”, thậm chí là hiện tượng rút ngắn tuổi thọ, nên ăn nhiều rau xanh có chứa chất xơ, thì có thể cải thiện được tình hình, thêm vào đó lại có thể phòng được các căn bệnh khác như bệnh tim, bệnh tiểu đường, bệnh ung thư...

Những điểm ích lợi này của rau xanh cũng là một trong những nguyên nhân khiến cho rất nhiều nhà sư có tuổi thọ cao.

#### **Tư liệu quan trọng ghi chép về các món ăn chay**

Thời cổ đại, những văn bản ghi chép quan trọng về các món ăn chay có *Duẩn phả* của nhà sư thời Tống là Tân Ninh, *Khuẩn phả* của Trần Nhân Ngọc, *Mộng nhiệm lộc* của Ngô Tự Mục, *Cư gia tất dụng sự loại toàn tập* của tác giả vô danh, *Bản tâm trai sơ thực phả* của Trần Đạt Tầu, *Sơn gia thanh cung* của Lâm Cung...

Trong *Lễ ký*, *Tang đại ký* ghi: “Trong kỳ tang không được ăn thịt, không được uống rượu.” Còn trong *Nghĩa lễ*, *Tang phục* ghi: “... phải ăn thức ăn chay.” Trong *Lễ ký*, *Phương ký* ghi: “Cứ 7 ngày thì có 3 ngày ăn chay.”

Đường Nhan Sư trong *Khuông mậu chính tục*, quyển 3 viết: “Ăn các món ăn chay, nghĩa là các loại thực phẩm như rau quả, không dùng rượu thịt.” Trong *Tố thực thuyết lược* có ghi lại hơn 200 món ăn chay. Tác phẩm *Sơn gia thanh cung* của Lâm Cung triều

Tổng có ghi lại hơn 100 loại thực phẩm, trong đó chủ yếu là các món ăn chay, bao gồm rau cỏ, cây thuốc, hoa quả và các loại chế phẩm từ đậu...

## 20. Gạo tẻ trị bệnh

Những câu chuyện trong kinh Phật có nơi kể lại rằng gạo tẻ có tác dụng chữa bệnh.

Khi Phật ở tại nước Xá-vệ, quốc vương là *Ba-tư-nặc* có một vị đại thần tên là Lí Kỳ Di. Người con dâu thứ 7 của ông này là *Tỳ-xá* rất thông minh, chăm chỉ làm việc. Một lần, có một đàn chim lớn từ đảo ngoài biển bay qua đánh rơi một ít lúa xuống đại điện trong cung. Quốc vương *Ba-tư-nặc* lệnh cho các đại thần đều phải mang hạt này về trồng. Lí Kỳ Di cũng mang về một ít và sai *Tỳ-xá* mang lúa đi trồng, kết quả thu về rất nhiều.

Sau đó, Hoàng hậu lâm trọng bệnh, các thái y nói có một loại lúa sinh trưởng trên đảo ngoài biển có thể trị được bệnh này. Quốc vương *Ba-tư-nặc* liền lệnh cho các đại thần mang lúa đã trồng đến, nhưng các đại thần không ai có thu hoạch, chỉ duy có Lí Kỳ Di lấy lúa từ chỗ con dâu là *Tỳ-xá* mang đến. Quốc vương lệnh đem lúa này nấu thành cơm để Hoàng hậu ăn. Hoàng hậu ăn xong quả nhiên bệnh giảm hẳn.

Gạo tẻ là loại thực phẩm ai ai cũng cần đến, còn có thể trị được bệnh thì quả là thần kỳ. Hóa ra, trong gạo tẻ có chứa tinh bột và *protein*, còn chứa các loại vitamin B, vitamin A, vitamin E, chất xơ cùng nhiều loại khoáng chất. Những nghiên cứu của y học cũng

cho thấy, gạo tẻ bổ sung khí huyết, kiện tỳ hòa vị, trị kiết lỵ. Gạo tẻ còn có thể thanh nhiệt mát máu, lợi tiểu tiện. Do đó, chuyện kể trong kinh Phật về chức năng trị bệnh của gạo tẻ cũng không phải là hư cấu.

### **Rau hộ quốc**

Tương truyền 700 năm trước, hoàng đế thời suy vong của Tống triều bị đại quân Mông Cổ phục kích, thua trận phải chạy về phía nam. Lúc đó chạy đến một ngôi chùa rách nát tại huyện Dương Châu, phủ Triều Châu, người ngựa đều mệt và đói. Các nhà sư trong chùa vốn muôn mở một bữa tiệc trịnh trọng để khoản đãi, nhưng do nhiều năm chiến tranh liên tiếp, cuộc sống đói kém, hương hỏa trong chùa cũng không còn gì, ngày nào các nhà sư cũng phải nhịn đói thì biết lấy gì để dâng lên vua? Các nhà sư đành phải dâng lên nhà vua bát canh rau khoai lang ăn cho đỡ đói. Không ngờ vị hoàng đế nhỏ tuổi ăn xong rất khen ngợi, hỏi tên rau. Hòa thượng nói: “Bần tăng cũng không biết rau này tên là gì, chỉ hy vọng sau khi ăn xong có thể giải quyết cơn đói của hoàng thượng, khôi phục lại quân đội, bảo vệ giang sơn Đại Tống.” Thiếu đế vui mừng liền thuận theo lời của hòa thượng, đặt tên món rau này là rau “*hộ quốc*”.

Món rau này được truyền đến mãi tận sau này, được các đầu bếp sáng tạo cải tiến thêm, trở thành món canh rau đặc sắc mang phong vị Dương Châu.

Cách làm rau khoai lang rất đơn giản: Hái những lá rau khoai lang non, tước bỏ những biểu bì trên thân,

sau đó đem đi nấu hoặc xào. Khi nấu chú ý giữ sự tươi non của rau.

Khoai lang trước đây thường được dùng để làm lương thực, do đó các nhà sư cổ đại thường trồng nhiều. Khoai lang có vị ngọt, chứa một lượng lớn các chất tinh bột, *protein*, chất béo, các loại *vitamin* và khoáng chất; đồng thời khoai lang còn có thể dùng để làm thuốc, có tác dụng bổ sung khí huyết, bổ máu, thông tiện. Lá khoai lang cũng là một vị thuốc, có thể trị bệnh thóp tả, kiết lỵ, đi tiểu ra máu, chảy máu, lở loét...

### *Câu chuyện về khoai môn*

Chuyện kể rằng, một hôm, Lý Tiết đến một ngôi chùa gần đó để nghe các hòa thượng niệm kinh. Ông ta nghe thấy tiếng niệm kinh của một vị hòa thượng không giống với những người khác, bèn hỏi một cách cẩn thận về vị hòa thượng này và biết được tên ông ta là Minh Tân. Hòa thượng Minh Tân ban ngày làm việc thì ít, ban đêm ngủ trong chuồng trâu, mỗi ngày sáng tối ăn hai bữa cơm, thức ăn đều là đồ thừa của những người khác. Ngoài làm việc và niệm kinh, từ trước tới nay không hề nói chuyện với mọi người, cũng không thích sạch sẽ, các hòa thượng khác gọi sau lưng ông ta là “*hòa thượng lười biếng*”.

Lý Tiết từ lần đâu nhìn thấy “*hòa thượng lười biếng*” đã biết ngay rằng đây là một cao nhân không lộ diện. Một đêm, Lý Tiết lén đến chuồng trâu mà hòa

thượng lười biếng đang ở, xưng rõ họ tên, tỏ ra rất cung kính lễ phép. Ngồi rất lâu mà hòa thượng lười biếng vẫn không để ý gì đến ông ta, rồi hòa thượng đột nhiên ngẩng đầu, nhổ một bãі nước bọt vào mặt của Lý Tiết. Lý Tiết không hề tỏ ra phát ý, chỉ lặng lẽ lau mặt. Hòa thượng lười biếng vẫn không để ý đến ông ta, chỉ chăm chú khêu từ trong lửa ra một củ khoai môn nóng hổi, không cần phỉ tro, vỏ cũng không cần bóc, cứ thế mà ăn. Đang ăn, ông ta bỗng nhìn sang Lý Tiết, thấy ông này vẫn đứng rất cung kính, không có ý muốn đi, liền thở dài một cái, đưa cho Lý Tiết củ khoai đang ăn dở, nói: “Ăn hết nửa củ khoai này đi, đừng nhiều lời, rồi xuống núi làm Thừa tướng 10 năm.”

Lý Tiết ăn xong nửa củ khoai, nghe theo lời của hòa thượng lười biếng xuống núi, đến kinh thành, quả nhiên sau đó làm Thừa tướng trong 10 năm.

### **Tăng lữ thích ăn khoai môn**

Trung quốc có lịch sử ăn khoai môn từ hơn 2000 năm trước. Lúc đầu, khoai môn là món ăn chay của Phật giáo. Sau này nó đã từ trong chùa đi vào trong dân gian, rồi sang cả Nhật Bản và Triều Tiên, cũng trở thành món ăn chay trong chùa ở Nhật Bản và Triều Tiên. Rất nhiều tăng lữ mỗi ngày đều ăn khoai môn.

Các tăng lữ khi ăn khoai môn đã phát hiện khoai môn còn là một vị thuốc tốt, có thể làm tiêu đờm, lợi tiểu, giúp ích tiêu hóa. Nghiên cứu của các nhà khoa học hiện đại đã chứng minh rằng khoai môn có tác

dụng tốt đối với các chứng bệnh như trị ho có đờm, tích trệ, sốt rét, tắc kinh, các chứng bệnh lở loét, bỗng, ngã bị thương... Trong khoai môn có chứa các thành phần như chất xơ, đường... dễ tiêu hóa và giúp cơ thể hấp thụ *protein* động vật. Các tăng lũ thường xuyên ăn khoai môn rất ít bị bệnh tiểu đường.

### **Hoa sen**

Tương truyền đức Phật *Thích-ca Mâu-ni* sau khi đắc đạo, chồ ngồi hướng về phía bắc, khi đó cứ mỗi bước đi là một bông hoa sen, có tất cả 18 đố hoa sen.

Như chúng ta đã thấy, tượng Phật và các vị thánh hiền trong kinh điển Tịnh độ đều được thể hiện trên hoa sen, hoặc ngồi, hoặc đứng, để biểu thị sự thanh tịnh và trang nghiêm giữa cõi tục.

Trong kinh Phật nói hoa sen trong nhân gian không hơn 10 cánh, hoa sen cõi trời không hơn trăm cánh, nhưng hoa sen ở cõi Tịnh độ thì có tới trên ngàn cánh. Hoa sen biểu thị sự thanh tịnh trong phiền não, bởi nó sinh trưởng nơi bùn lầy, nhô lên khỏi mặt nước, bao hàm ý nghĩa “*gần bùn mà chẳng hôi tanh mùi bùn*”. Đồng thời, hoa sen nở trên mặt nước đúng vào mùa hạ nóng nực, cái oi nồng của mùa hạ biểu thị sự phiền não, nước biểu thị sự mát mẻ, cũng chính là trong nhân gian phiền não, hoa sen mang đến một cảnh giới mát mẻ. Như vậy là sự giải thoát từ trong phiền não mà hóa thân thành những thánh nhân ở cõi Phật Tịnh độ.

Không chỉ như vậy, hoa sen còn có quan hệ mật thiết với y học Phật giáo. Phần rễ dưới đất của hoa sen được gọi là ngó sen. Tương truyền một trong 10 đệ tử của Phật là Xá-lợi-phát bị ốm, *Mục-kiền-liên* đến thăm và biết rằng Xá-lợi-phát thích ăn ngó sen liền mang đến một ít ngó sen tươi. Xá-lợi-phát sau khi ăn ngó sen quả nhiên thấy bệnh giảm rõ rệt. Từ đó đệ tử Phật thường dùng ngó sen để làm thuốc chữa bệnh và phát hiện ra rất nhiều công năng trị bệnh của ngó sen.

### ***Hạt mè (vừng)***

Mè (vừng) là loại thực phẩm đã được trồng từ thời xa xưa, trong *Tạp Bảo Tạng kinh* có nhắc đến cây mè (vừng). Như vậy, Ấn Độ cổ đại cũng đã biết trồng cây mè (vừng) một cách rộng rãi. Đức Phật khi có bệnh đã từng ăn cháo nấu bằng vừng, gạo nếp và căn dặn các đệ tử nên thường xuyên ăn những thực phẩm nấu từ mè (vừng) để bảo vệ sức khoẻ.

Từ đó, các món ăn chay nhà Phật thường dùng mè (vừng) để nấu, như đậu phụ mè (vừng), tương mè (vừng), trà mè (vừng)...

Trong mè (vừng) có chứa các thành phần dinh dưỡng: nhiều dầu, đường *saccaro*, *protein*...

Mè (vừng) không chỉ có dinh dưỡng phong phú, hợp khẩu vị nhiều người mà còn có tác dụng nhuận tràng, thông tiện, bổ phế, ích khí, có thể thông mạch máu, bổ não. Làm thuốc có thể trị tiểu tiện khó, phụ

nữ tắc kinh, trẻ em mắc bệnh sởi, cơ thể suy nhược, táo bón, đau đầu chóng mặt... Ngoài ra, dầu mè (vừng) còn có thể kích thích sự phát triển của cơ bắp, là phương pháp trị liệu tốt cho những người bị đau đầu mãn tính.

### ***Tràng hạt biến thành ngân hạnh***

Thuở xưa, Bồ Tát Quán Âm tu đạo ở Thiên Trúc. Một hôm, khi Bồ Tát Quán Âm vừa khép mắt ngồi thiền thì đột nhiên có một âm thanh lớn vang vọng tới, kinh thiên động địa. Bồ Tát Quán Âm bay lên tầng mây quan sát nhưng chỉ thấy núi lở đất lìa, hồng thủy dâng trào, có vẻ như một tấn thảm kịch cho nhân gian sắp xảy ra.

Quán Âm rất ngạc nhiên, chuỗi tràng hạt trong tay đứt tan, từng hạt từng hạt Phật chau lẩn vào trong tầng mây. Quán Âm thấy Phật chau rơi xuống chỉ khép mắt nói: “A-di-dà Phật, Phật chau đang ở nơi đâu, mau xuống trần gian cứu khổ cứu nạn.”

Những hạt Phật chau rơi xuống trần gian, rơi đúng vào đất Thái Hưng, rất nhanh chóng mọc rẽ dưới hạ giới, chỉ sau 3 ngày đã biến thành một cây đại thụ. Những người gặp nạn trong trận hồng thủy thấy trên mặt đất xuất hiện nhiều cây lớn như thế liền trèo lên cây để tránh nạn. Ba ngày nữa lại trôi qua, trên cây bắt đầu ra rất nhiều quả, những người trên cây liền hái ăn cho đỡ đói, cây này đã cứu sống vô số sinh mạng. Về sau, Bồ Tát Quán Âm lại phái tiên tử Ngân Hạnh xuống phàm để coi sóc những cây đại thụ này, nên người ta liền gọi những cây này là cây ngân hạnh.

Người ta nói rằng loại cây này là do những hạt Phật châu của Bồ Tát Quán Âm biến thành nên có tuổi thọ rất dài, đến bốn, năm ngàn năm. Những nơi thánh địa của Phật giáo, trong các miếu mạo chùa chiền đều có trồng loại cây này. Ăn quả ngân hạnh có lợi cho tuổi thọ.

### **Nhà sư và cây hồng**

Cây hồng là một trong những cây dùng để làm thuốc. Nghe nói các tăng lữ Ấn Độ cổ đại từng dùng trái hồng làm lương thực. Ở Trung quốc cũng có rất nhiều chùa trồng cây hồng. Trong *Bàn sơn chí* ghi: “Hoàng đế Càn Long nhà Thanh lúc tuổi về già thường đến *Bàn sơn*, các nhà sư lấy quả hồng để tiếp đãi, Càn Long rất thích thú.” Đặng Kiên thời Đường khi còn ở nhờ trong chùa Từ Ân, học sách mà lại không có giấy, mỗi ngày liền lấy lá cây hồng học sách, sau này gồm các bài đã viết thành một quyển, được Vua Huyền Tông khen là “Đặng Kiên tam tuyệt”.

Hồng là một trong những loại quả mùa thu được nhiều người rất ưa thích, mùi vị thơm ngọt, dinh dưỡng phong phú. Theo phân tích, trong hồng có chứa protein, chất béo, tinh bột, rất nhiều loại vitamin và chất khoáng, trong đó hàm lượng vitamin C cao hơn các loại quả thông thường từ 2 đến 3 lần.

Hồng còn được sử dụng làm thuốc để chữa bệnh, có tác dụng nhuận tâm phế, trị chứng ho có đờm, thanh nhiệt giải khát, trị khẩu can, thổ huyết, giải độc rượu...

## **Quả xoài**

Xoài sinh trưởng phổ biến khắp vùng Đông Nam Á. Khoảng năm 632-642, một cao tăng nổi tiếng thời nhà Đường là Huyền Trang sang Ấn Độ thỉnh kinh Phật, đồng thời đã mang xoài về trồng. Xoài sau khi mang về Trung quốc, được trồng rất nhiều ở Linh Nam. Quả xoài có hương thơm nồng đậm, hương vị tuyệt hảo, thậm chí được xem là đứng đầu trong các loại trái cây.

Quả xoài có giá trị dinh dưỡng rất cao, chứa protein, chất xơ, vitamin cùng với đường saccaro, đường nho, đường hoa quả, trong đó, hàm lượng vitamin A là phong phú nhất, đứng đầu trong các loại quả. Cuốn *Hoàng đế nội kinh* cho rằng sau khi ăn cơm xong nên ăn một ít xoài, có thể khiến cơ thể khoẻ mạnh.

Xoài cũng là một vị thuốc tốt, trong sách *Y học Trung quốc*, xoài có giá trị làm thuốc tương đối cao. Cuốn *Thực tính bản thảo* cho rằng có thể trị chứng kinh lạc không thông. Theo phân tích, quả xoài có tác dụng trị khát, trị ho có đờm.

## **Phật dùng củ gừng**

Đức Phật đã từng biết đến công dụng của củ gừng. Tương truyền có lần ngài bị sốt, đệ tử là A-nan nấu cháo gừng tươi cho ngài dùng liền khỏi bệnh. Do đó, Phật đã dạy cho các đệ tử biết về những lợi ích của cháo gừng.

Gừng là một trong những nguyên liệu phụ hằng ngày vẫn thường được dùng để nấu ăn. Gừng cũng

là một vị thuốc, chứa một chất cay có tác dụng kích thích tim và huyết quản, có thể khiến tim đập nhanh hơn, làm giãn nở huyết quản, khiến cơ thể nóng lên, ra nhiều mồ hôi, từ đó làm hạ thân nhiệt và bài tiết chất độc ra khỏi cơ thể. Vì thế mà đức Phật sau khi ăn cháo gừng đã khỏi bệnh.

Vị cay của gừng kích thích thần kinh vị giác của lưỡi và vị tràng, thông qua các dây thần kinh kích thích dịch vị hoạt động để tiêu hóa thức ăn. Từ xưa đến nay, gừng tươi thường được dùng để trị các bệnh cảm lạnh, ho có đờm... Ngoài ra, gừng còn có thể làm giảm bớt vị tanh, có thể giải độc trong thịt cá.

## 21. Các món ăn chay trong chùa

Đây muốn nói đến các món ăn chay có xuất xứ từ các ngôi chùa Phật giáo, rồi dần dần tạo thành phong trào ăn chay lan rộng ra toàn quốc, đến với những người dân thường.

Các nhà sư trong chùa thường ngày buổi sáng ăn các món rau dưa hoặc cháo, buổi trưa ăn cơm, rau; vào những ngày lễ cúng sẽ mở tiệc chay, ăn cơm gạo tẻ thơm.

Nhà bếp trong chùa được gọi là bếp trai, bếp hương tích. Ngoài việc chăm sóc bữa cơm hằng ngày cho tăng chúng trong chùa còn phải giải quyết cả nhu cầu cơm nước cho các nhà sư du phương, các thí chủ và hương khách đến chùa. Nhà chùa phải cung cấp cho họ trà để uống, cơm để ăn. Như vậy, các món ăn chay của bếp trai ngày càng được coi trọng và phát triển phong phú hơn.

Thời Lương Vũ Đế, chùa Kiến Nghiệp ở Nam kinh có một nhà sư đầu bếp làm các món ăn rất kỹ lưỡng và khéo léo. Một loại dưa có thể làm thành 10 món; một loại rau có thể làm thành 10 vị. Theo sách “*Món ăn thanh bạch*” ghi chép lại, thời Minh, Thanh, những ngôi chùa có món ăn chay nổi tiếng được gọi là *thời giả*, tại kinh sư là chùa Pháp Nguyên, tại Hàng Châu là chùa Linh Ân, Triết Giang là chùa Định Huệ, Dương Châu là chùa Đại Minh, Thượng Hải là chùa Ngọc Phật, Phúc Kiến là chùa Phổ Đà... Thời Càn Long, người dân có thói quen dùng hoa quả khô, hoa quả tươi làm món ăn.

Ngoài ra, các món ăn chay của Trung quốc cũng có lịch sử truyền bá ra nước ngoài. Theo *Trung quốc giao thông sử* của một học giả Nhật Bản ghi lại, hòa thượng Ân Nguyên thời cuối Đường khi vượt biển Đông sang Nhật Bản từng truyền bá cả nghệ thuật nấu ăn, trong đó kỹ thuật nấu chay gọi là “*tịnh tố*”.

### **Các đế vương thời cổ đại rất ưa thích các món ăn chay**

Các đế vương thời cổ đại rất ưa thích các món ăn chay trong nhà Phật. Theo ghi chép, chùa Thiếu Lâm trong lịch sử đã từng dùng các món ăn chay để tiếp đón hơn 20 vị hoàng đế như Đường Thái Tông, Nguyên Thế Tổ, Thanh Cao Tông... Nguyên Thế Tổ có lần ghé thăm bạn là hòa thượng Phúc Tục Đại tại chùa Thiếu Lâm, trong chùa đã dọn ra “*tiệc rồng bay*” gồm hơn 90 món ăn để tiếp đãi.

Thanh Đế tuy là người Mãn nhưng cũng rất ưa thích các món ăn chay của nhà Phật.

Theo sách “*Món ăn thanh bạch*” ghi lại thì “Cao Tông tuần du về phương nam, đến Thường Châu, thưởng thức món ăn tại chùa Thiên Ninh, rất vừa miệng”. Ngoài ra, trong cung nhà Thanh có một phòng phụ trách đồ chay, nghệ thuật nấu ăn hết sức tinh tế, có thể làm ra tới hơn 200 món ăn.

## 22. Những ngôi chùa có món chay nổi tiếng

### *Các món chay của Ngũ Đài Sơn*

Ngũ Đài Sơn có phong cảnh đẹp, sản vật phong phú, nằm ở đông bắc huyện Ngục Đài vùng Triết Châu, tỉnh Sơn Tây, là một thánh địa Phật giáo nổi tiếng của Trung quốc. Các món ăn chay ở đây là tập trung tinh túy của ẩm thực Phật giáo, trong đó tập hợp những món ăn chay mà tăng ni ở đây vẫn ăn. Nguyên liệu chủ yếu là những loại rau dại trên núi, những quả dưa tươi, những loại thực vật. Các món ăn này có giá trị dinh dưỡng phong phú, cũng là những phương thuốc trị bệnh rất hữu hiệu, trở thành những nét vô cùng đặc sắc của văn hóa nghệ thuật Ngũ Đài Sơn.

Các món ăn nơi đây có những đặc điểm là sử dụng nguyên liệu được trồng tại chỗ; các món ăn không gọi tên theo các món ăn mặn; các loại rau dại đều có thể dùng làm thức ăn, là những vị thuốc quý, là thực phẩm có màu xanh thiên nhiên.

Thuở xưa, nhà sư trụ trì chùa này đã từng dùng những món ăn chay tại đây để tiếp đón các vua Thanh là Khang Hi và Càn Long.

Các tăng ni trong chùa đều rất khỏe mạnh, tuổi thọ cao. Một trong những nguyên nhân quan trọng là họ dùng toàn thức ăn chay.

### **Từ hàng phở đố**

“Từ hàng phở đố” (thuyên từ cứu độ chúng sinh) là món canh sau cùng trong bữa tiệc chay “La Hán Ngũ Đài Sơn”, còn được gọi là canh “tiêu thực”, canh “Cực lạc”. Chữ “đố” (度) dịch từ tiếng Phạn là Pāramitā (*Ba-la-mật-đa*) có nghĩa là đưa người “sang tới bờ bên kia”, từ bờ bên này của sự phiền não sang tới bờ bên kia của sự giác ngộ.

#### *Phương pháp chế biến:*

- Đầu tiên cắt rau ngải cứu làm 2 đoạn, cắt nấm ăn thành sợi nhỏ, xé rời rau phát, cắt củ cải thành nhiều sợi nhỏ, đậu phụ non cắt thành nhiều miếng nhỏ hình vuông, rau chân vịt cũng cắt đoạn.
- Đặt nồi lên bếp, cho dầu vào nồi, khi dầu đã nóng già thì cho một chút gừng, nấm ăn, kim ngân vào xào, đổ nước nấm hương và canh chay đã chế biến sẵn vào cho vừa ăn, cho vào nồi bột miến, đậu phụ, sợi củ cải, rau phát.
- Khi những thứ này đã chín, nêm muối tinh, giấm thơm cho vừa miệng, thêm 1 chút dầu quế hương, cho rau chân vịt vào trước khi bắc nồi ra.

#### *Đặc điểm:*

Màu sắc tươi sáng, hương vị thơm ngon, có vị chua cay hấp dẫn.

## **Món ăn chay chùa Ngũ Tô**

Chùa Ngũ Tô ở Hồ Bắc được xây dựng vào năm Vĩnh Huy thứ năm (năm 654) đời nhà Đường, là nơi tu hành của Tổ sư Thiền tông đời thứ 5 là Hoằng Nhã, cũng là thánh địa nơi Lục Tổ Huệ Năng đắc pháp, nên được gọi là “Thiên hạ tổ đình”.

Các món ăn chay chùa Ngũ Tô vốn là để đại sự Hoằng Nhã tiếp đãi tăng ni bốn phương và quan lại triều đình. Theo *Ngũ tổ tiên sơn thăng cảnh toàn đồ* ghi chép thì thời đó trong chùa được xây dựng có đại án, tiểu án (tức nhà bếp lớn và nhà bếp nhỏ) và trai đường, có thể cung cấp các món ăn chay cho hơn 1.000 tăng đồ và khách hành hương. Vì thế, các loại nồi nấu trong chùa đều có kích cỡ rất lớn.

Ngũ tổ Hoằng Nhã rất chú trọng các món ăn trong chùa, ông đã sáng tạo ra các món như “*Tam xuân nhất liên*”, “*Tiến xuân quyển*” (dùng đậu phụ khô, diện cân, các loại rau dại để chế biến), “*Canh bạch liên*” (dùng hoa sen trắng để chế biến), “*Thang xuân nha*”, “*Tiêu xuân cố*”... Đây là một số những món ăn nổi tiếng trong chùa, không chỉ có mùi vị thanh đạm, dễ ăn mà còn có giá trị dinh dưỡng cao.

### ***Tiến xuân quyển***

Món ăn này dùng nguyên liệu chủ yếu để chế biến là các loại rau dại, nguyên liệu phụ gồm có đậu phụ khô, gừng tươi..., dùng lá rau xanh hoặc vỏ dầu làm giấy gói, lấy dầu thơm để rán.

Trong khi rán cần hết sức chú ý màu sắc, cần điều chỉnh độ lửa cho thích hợp, có như vậy thì thành phẩm mới có được sắc, hương, vị đặc biệt. Những người hành hương đến đây lễ Phật thường mang món ăn này về nhà làm quà tặng người thân và bạn bè.

Đây là món ăn rất giàu dinh dưỡng. Hiện nay cứ mỗi độ xuân về, không chỉ người dân Hoàng Mai có tập tục làm món ăn này mà phong tục này còn truyền đến cả Hồ Bắc, Giang Nam, An Huy... thậm chí là Nhật Bản và một số quốc gia Đông Nam Á khác.

### ***Thang xuân nha***

Dùng cành lá non của một số loại cây trên núi làm nguyên liệu chủ yếu. Có hai loại là chế biến tươi và muối dưa.

Chế biến tươi là dùng nước rửa sạch mầm non, sau đó trần qua nước sôi, cắt thành khúc, cho vào đó một lượng thích hợp muối, dầu tương, dầu vừng.

Loại muối dưa thì cắt mầm non thành từng khúc, dùng một lượng muối thích hợp để ướp, sau một thời gian mới ăn, màu sắc vẫn không biến đổi so với ban đầu.

### ***Tiêu xuân cò***

Nguyên liệu chủ yếu là các loại nấm tươi mọc trong khu rừng thông xung quanh chùa Ngũ Tổ (người bản địa còn gọi là nấm cây thông), nguyên liệu phụ

gồm có măng non, dầu tương, gừng tươi..., dùng lửa to để xào.

Nấm hương khi xào xong cần đảm bảo đầy đủ 4 vị tươi, ngọt, thơm, giòn. Đây là một món ăn quý trong số các món ăn chay ở chùa Ngũ Tổ.

### ***Ngũ Tổ tiêu khiết***

*Nguyên liệu chủ yếu:* đường trắng, mè (vừng) trắng, dầu phộng (lạc), nguyên liệu phụ gồm có các loại hương liệu khác.

*Đặc điểm:* giòn, ngọt, thơm, dinh dưỡng phong phú.

### ***Món ăn chay Tiêu Sơn phù ngọc***

Món ăn chay Tiêu Sơn phù ngọc sử dụng nguyên liệu chủ yếu là rau xanh và các chế phẩm từ đậu. Nguyên liệu phụ gồm có nấm ăn, nấm kim ngân, mộc nhĩ, thêm vào đó còn có các sản phẩm vùng núi như măng trúc, hoa sen...

Khi chế biến, các đầu bếp rất chú trọng gia công, tạo hình, dùng các phương pháp chế biến như xào, nấu, ninh, luộc..., có các vị khác nhau như thơm, ngọt, nhạt...

Trong bữa tiệc chay có các món như: “Hoa nghiêm nguyệt sắc”, “Lưu hà câu”, “Lưu mã đế”, “Tố ngũ viên”, “Ngư duyên đậu phụ”, “Tố lưu ngư”, “Vô tâm đường bạch quả”... Các món ăn này đều có liên quan đến lịch sử và các danh lam thắng cảnh của Tiêu Sơn.

Trong bữa tiệc chay, *bạch quả Tiêu Sơn* là phần quan trọng không thể thiếu. Bạch quả là một loại trái cây trên Tiêu Sơn. Trước đây Tiêu Sơn có hơn 10 cây bạch quả, tuổi thọ của mỗi cây đều vài trăm năm tuổi. Trong số đó có một cây cho quả không giống các cây khác, quả nhỏ, hình tròn, rỗng ruột. Vào thời nhà Thanh, người ta đã biết dùng bạch quả rỗng ruột làm món điểm tâm, thơm, mềm, non, nước ngọt như mật.

### **Các món ăn chay của núi Cửu Hoa**

Núi Cửu Hoa là một trong 4 ngọn núi Phật giáo lớn nhất ở Trung quốc, là thánh địa Phật giáo và cũng là một khu danh lam thắng cảnh nổi tiếng. Tài nguyên thiên nhiên nơi đây rất phong phú, các loài thực vật có thể lên tới hàng vạn. Tài nguyên thiên nhiên nơi đây đã tạo nên rất nhiều món ăn chay đặc sắc.

Trong số các món ăn chay núi Cửu Hoa có tới hơn 100 món khác nhau. Chủ yếu là các món ăn được nấu bằng nấm hương, mộc nhĩ, ngân nhĩ, thạch nhĩ, măng trúc, diện cân, các chế phẩm từ đậu phụ... Có các vị ngọt, ngọt, chua, mặn và đủ hương, vị, sắc. Trong đó món ăn nổi tiếng nhất là những món ăn được nấu bằng các nguyên liệu chủ yếu như thạch nhĩ, măng trúc, thái nhĩ...

Các món ăn chay đặc sắc của núi Cửu Hoa là “*Cửu hoa tam nhĩ*” (mộc nhĩ, thạch nhĩ, ngân nhĩ), “*Thiên dài song đông*”, “*Phật sơn băng cầu*” “*gà rừng rán*”...

Những món ăn này đều lấy đậu phụ và rau xanh làm nguyên liệu chủ yếu.

Ngoài ra, cù gừng của núi Cửu hoa cũng nổi tiếng khắp nơi, có màu trắng như tuyết, dùng để trị cảm lạnh, ho có đờm, khai vị tiêu thực, hồi dương thông mạch rất tốt.

### ***Món ăn chay của chùa Ngọc Phật***

Các món ăn chay của chùa Ngọc Phật không chỉ rất tinh tế mà còn được chế biến bằng những nguyên liệu cao cấp như nấm hương, nấm đông, nấm hoa, nấm khỉ, măng đông... Những nguyên liệu này phải vừa non vừa tươi, dùng dầu diện cân tự chế. Những món ăn nổi tiếng gồm có *Phật thủ măng*, *La Hán trai*, *bát trân hòa hợp*, *công đức kim thoái*... Những món ăn này đều có sắc, vị, hương, hình rất đặc sắc.

Món ăn “*La Hán trai*” trong chùa được làm thành bởi 18 loại nguyên liệu, tương ứng với 18 vị La Hán. Còn có *Ngọc Phật tơ quyên* là 1 trong những món rau tiêu biểu của chùa.

### ***Món ăn chay của chùa Tịnh An***

Trong khu đô thị phồn hoa đường Nam kinh tại Thượng Hải có một ngôi chùa cổ ngàn năm. Đó chính là chùa Tịnh An, một ngôi chùa Phật giáo nổi tiếng ở Thượng Hải.

Chùa Tịnh An được xây dựng từ năm 247 - Đông Ngô thời Tam Quốc, cho đến nay đã có hơn 1700 năm lịch sử. Thời Đường từng đổi tên là Vĩnh Thái thiền tự,

đến năm 1008 thời Tống mới bắt đầu gọi là chùa Tĩnh An. Năm 1983, Tĩnh An tự được Quốc Vụ Viện quyết định công nhận là ngôi chùa trọng điểm toàn quốc.

Để kế thừa và phát huy nghệ thuật chế biến các món ăn chay truyền thống Phật giáo, chùa Tĩnh An đã xây dựng nên Hương Tích trai để cung cấp các món ăn chay cho tín đồ và du khách. Các món ăn chay ở đây nổi tiếng từ rất lâu, có hàng trăm năm lịch sử. Khi chế biến, các nguyên liệu được chọn một cách tinh tế, kỹ lưỡng, tất cả đều tươi, non. Nhà bếp phải trực tiếp mua rau từ ngoài đồng, dùng đến đâu mua đến đó. Các món ăn ở đây không chỉ tươi non mà hương vị rất hấp dẫn, giá trị dinh dưỡng phong phú, có tác dụng như các vị thuốc.

Tại chùa Tĩnh An mỗi ngày đều có cung cấp các món ăn chay. Vào mỗi dịp Trung thu, trong chùa lại chế biến các loại bánh trung thu, trở thành những món quà quý cho người thân và bạn bè, các loại bánh này rất được tín đồ ưa thích.

### ***Món ăn chay của chùa Nam Phổ Đà***

Chùa Nam Phổ Đà nằm trên ngọn núi Ngũ Lão, vốn tên là Tứ Châu viện, được xây từ thời Đường. Lâu Phổ Chiếu phía đông chùa Nam Phổ Đà được xây dựng năm 1986, là nơi cung cấp các món ăn chay.

Các món ăn chay của chùa Nam Phổ Đà có đặc điểm thanh nhã, thuần khiết. Các món ăn chay ở đây tiêu biểu cho truyền thống ẩm thực Phật giáo, là sự

giao hòa của các món ăn tinh tế trong cung đình và vẻ tự nhiên của các món chay trong dân gian.

Các món ăn trong chùa được chọn nguyên liệu rất kỹ lưỡng, và được chế biến rất công phu. Các món ăn ở đây không gọi bất cứ liên tưởng gì đến các món ăn mặn, vì từ nguyên liệu chay, đến hình dáng, tên gọi cũng là chay. Từ màu sắc đến hương vị đều được chọn lựa kỹ lưỡng, mỗi món ăn có một cái tên rất nho nhã, chất chứa tình thơ ý họa như “*Bán nguyệt trâm giang*”, “*Hương ni tang trân*”, “*Ngũ lão như ý*”, “*Ngũ sắc nghênh bình*”, “*Nam Hải kim liên*”, “*Ty vũ cô vân*”... dùng để tiếp đãi tất cả du khách đến chùa thường ngoạn.

### ***Ty vũ cô vân***

Là món ăn dùng nguyên liệu chủ yếu là nấm hương, măng đong, cà chua, từng đạt được danh hiệu “*Trung quốc danh thái*” trong lễ mỹ thực Trung quốc lần thứ tư.

### ***Các món ăn chay chùa Đại Minh - Dương Châu***

Các món ăn chay chùa Đại Minh được phát triển từ các món ăn chay thông thường trong các nhà chùa, đạo quán... đã dần hình thành nên một phong cách riêng biệt, từ việc chọn nguyên liệu đến chế biến đều rất kỹ càng; các món ăn đa dạng, hương vị hấp dẫn.

Các món ăn chay chùa Đại Minh lấy nguyên liệu là rau xanh, củ quả tươi và các nguyên liệu quý của núi rừng bốn mùa, được chế biến rất công phu, không

chỉ đa dạng mà hương vị cũng rất khác biệt, mỗi món ăn đều mang tính chất kết hợp giữa nghệ thuật nấu nướng truyền thống với phong cách nhà hàng hiện đại, đã tạo nên rất nhiều những món ăn đa dạng, có sự mô phỏng hình dáng, mùi vị, cách chế biến... khiến các món ăn trở nên sang trọng, trở thành điểm nổi tiếng thu hút khách du lịch khắp nơi.

### ***Trai đường chùa Linh Ân - Hàng Châu***

Các món ăn chay của trai đường chùa Linh Ân, Hàng Châu được chọn nguyên liệu rất kỹ càng, chế biến tinh tế, gia vị đặc biệt. Các nguyên liệu thường dùng như: bì đậu phụ, măng trúc, nấm ăn... các món ăn có: *tạc hoàng tước*, *tạc hưởng linh*, *Kim tiên ngũ vũ*, *tạc lưu qua ngũ*, *ngũ hương nhục tơ*, *tước thiệt mai cầu*... Có sự kế thừa truyền thống của các món ăn chay cổ lại có sự cải tiến, có thể xem là đại biểu của các món ăn chay miền Giang Nam.

Trong tiệc chay của trai đường chùa Linh Ân, các đầu bếp có thể làm tới hơn 300 món ăn có hình dáng và mùi vị khác nhau. Ngoài ra, các món canh ở đây cũng có hương vị rất đặc biệt, *Tử trúc liên trì* là một trong số đó.

### ***Tử trúc liên trì***

Cách làm: măng trúc, hoa sen, cùng với nấm cỏ tươi cho vào nồi nước đun khoảng 4, 5 phút, sau đó lại cho muối vào đun tiếp 2, 3 phút rồi cho ra bát. Ngoài ra cho thêm vào bát canh một chút dầu hương là hoàn tất.

**Đặc điểm:** sắc, hương hòa hợp, mùi hương thanh khiết.

### **Các món ăn chùa Bảo Quang - Tân Đô**

Các món ăn chay chùa Bảo Quang có lịch sử lâu đời, rất đa dạng, từ thuần chay đến mô phỏng các món ăn mặn, được phát triển ở cả trong và ngoài chùa. Lúc đầu, các món ăn chay chỉ được chế biến tại nhà bếp hương tích, các món ăn thuần nhất theo “La Hán trai”, sử dụng các nguyên liệu như đậu phụ, đậu cân, mộc nhĩ, nấm hương... tượng trưng cho sự tập hợp của 18 vị La Hán trong Phật giáo.

Về sau, các đầu bếp trong chùa cảm thấy các món ăn theo “La Hán trai” quá đơn giản nên đã tìm tòi sáng tạo thêm các món ăn mới, thực hiện cải cách “làm các món ăn chay mô phỏng theo các món ăn mặn”. Các đầu bếp dùng các nguyên liệu như đậu vàng, đậu cân, bì đậu phụ làm nguyên liệu chủ yếu để mô phỏng những món ăn như gà, vịt, cá, thịt...

Các món ăn chay chùa Ngọc Quang đã sớm nổi tiếng từ những năm 30 của thế kỷ 20. Những năm gần đây, cùng với sự phát triển của ngành du lịch Trung quốc và sự giao lưu tốt đẹp với các tổ chức Phật giáo trên thế giới, năm 1980, chùa Ngọc Quang đã xây dựng phòng ăn chay.

Các món ăn hiện nay có sự kế thừa và phát triển nghệ thuật nấu ăn chuẩn mực truyền thống. Các đầu bếp tại đây luôn cố gắng chế biến ra những món ăn ngon phục vụ thực khách, được các du khách trong và ngoài nước rất yêu thích.

Các món ăn chay chùa Ngọc Quang mang đặc trưng của các món ăn chay Trung quốc và có cả phong cách chủ yếu của các món ăn hệ Tứ Xuyên, Trung quốc.

Các đầu bếp chùa Ngọc Quang luôn dựa trên cơ sở có sẵn để sáng tạo ra các món ăn mới lạ, dùng các nguyên liệu chủ yếu như đậu vàng, bột mì, dầu thực vật, và các nguyên liệu phụ như đậu phộng (lạc), mè (vừng), mộc nhĩ, măng trúc, nấm ăn, nấm hương, cộng thêm hoa quả bốn mùa, rau xanh theo vụ để chế biến thành các món ăn chay mô phỏng các món ăn mặn, có hình dáng, màu sắc và hương vị thật khó phân biệt.

Các món ăn chay chùa Ngọc Quang không chỉ có mùi vị đặc sắc mà còn giàu dinh dưỡng, rất có lợi cho sức khoẻ.

Các món ăn chay chùa Ngọc Quang vẫn bảo tồn được sắc thái của các món ăn truyền thống, có rất nhiều tên món ăn có quan hệ mật thiết với Phật giáo như *La Hán quả*, *Giới hương điếu*... Các món ăn này sử dụng các loại nguyên liệu tốt cho sức khoẻ, cách chế biến tinh tế tạo nên sức hấp dẫn cho món ăn.

### ***Món ăn chay Đỉnh Hồ Thượng***

Món ăn chay Đỉnh Hồ Thượng là một trong các món ăn chay của Quảng Châu, từ các món ăn chay trong chùa dần được cải biến trở thành món ăn chay trong dân gian.

Thời Minh Thanh, chùa Khánh Vân trên núi Đỉnh Hồ - Quảng Châu có rất nhiều quan lại trong triều thường đến dâng hương lễ Phật và ở lại thường thức các món chay. Nhưng các món chay thông thường của khách hành hương lại không làm hài lòng các vị quan; do đó lão hòa thượng trong chùa đã nghĩ ra nhiều món ăn chay có hương vị, màu sắc có thể đáp ứng được yêu cầu của các vị khách quý.

Sau khi lão hòa thượng đưa ra các món ăn chay đó không những đã đáp ứng được khẩu vị của những người quý tộc mà còn tạo ra được tên tuổi cho ngôi chùa. Ông chủ của một quán ăn chay nổi tiếng trong vùng sau khi biết được việc này đã đặc biệt lên núi nếm thử các món ăn nơi đây, cảm thấy hương vị vô cùng đặc sắc, do đó đã xin với lão hòa thượng trong chùa cho đem những món ăn này trở về, lấy tên là “món ăn chay Đỉnh Hồ Thượng”. Không ngờ món ăn nổi tiếng nhất trong tiệm lúc ấy là “Thập bát La Hán trai” cũng không bì kịp. Những món ăn này đã được người dân Quảng Châu rất ưa thích.

“Món ăn chay Đỉnh Hồ Thượng” sử dụng nguyên liệu chủ yếu là các loại nấm, ăn vào cảm thấy non mịn, hương vị thanh khiết, không có vị rẽ cỏ như những món ăn chay thông thường, rất vừa miệng ngay cả đối với những người ít ăn chay.

### **Cách nấu món ăn chay Đỉnh Hồ Thượng**

*Nguyên liệu:* hoàng nhĩ, dư nhĩ, nấm tươi Ý, nấm tùng nhĩ, măng trúc, nấm đong, nấm dương, măng trúc, lượng thích hợp củ cải.

Gia vị:  $\frac{1}{2}$  thìa muối, một chút đường.

*Cách làm:*

1. Hoàng nhĩ, dư nhĩ, nấm tươi Ý, măng trúc, nấm đông ngâm vào nước (khoảng nửa giờ)
2. Cắt nhỏ hoàng nhĩ, dư nhĩ đã được ngâm.
3. Cắt nhỏ nấm thông nhĩ, măng trúc, củ cải.
4. Cho tất cả các nguyên liệu vào trong nồi đun trong vài phút.
5. Trộn đều với các nguyên liệu, cho vào 3 thìa lớn gia vị đã chuẩn bị.

## 23. Các món ăn nhanh

Hiện nay các món ăn vô cùng đa dạng. Có rất nhiều món ăn được cải tiến như bánh mì, bánh dẻo, bánh trung thu, nguyên tiêu, bánh ngũ phúc...

Trong số các món ăn truyền thống, các món ăn chay cũng có vị trí đáng kể trong làng ẩm thực Trung quốc. Chùa Linh Ân, Hàng Châu, quán ăn chay Bồ Đề, Tuyên Châu, chùa Ngọc Phật, Thượng Hải... có đến hơn 200 các món điểm tâm chay.

### *Mật mạch*

*Mật* là món quà quý giá mà thiên nhiên ban tặng cho con người, có chứa rất nhiều vitamin, chất khoáng, chứa các chất hữu cơ và các chất vô cơ, có chứa đường nho, đường hoa quả, đường saccaro, protein, tinh bột, axit táo. Do đó, nó trở thành sản phẩm dinh dưỡng rất phổ biến và được ưa thích, có tác dụng nhuận phế bổ hư, giải độc, dưỡng tỳ khí, điều hòa vị tràng. Các

nghiên cứu của y học hiện đại đã chứng minh, mật có tác dụng nhất định chữa các chứng bệnh bệnh tim, cao huyết áp, bệnh phổi, bệnh mắt, bệnh tiểu đường, các bệnh về hệ thần kinh....

*Mạch* có tiểu mạch, đại mạch và kiều mạch, chúng đều là những loại lương thực quen thuộc của con người, đồng thời cũng là những vị thuốc. Khoa học hiện đại đã chứng minh trong vỏ lúa mạch có chứa nhiều vitamin B1 và protein.

### **Cung Phật đại ma**

Cung Phật đại ma là món ăn chay truyền thống của chùa Ngũ Đài Sơn.

*Cách chế biến:* cho bột nở vào bát rồi chế nước ấm vào, trộn đều lên. Sau đó lại cho thêm 1 lượng tích hợp tinh bột, cho lên bàn, nhào nặn cho tới khi bột nở mềm dẻo, chia ra làm 5 phần, mỗi phần khoảng 50 gram, nặn thành từng viên nhỏ hình tròn, dùng kéo cắt theo viên hình tròn này thành những sợi dài, bên ngoài phủ 1 lớp bột, trong nhân là táo đỏ, cho vào trong nước ấm ngâm khoảng 1 tiếng rồi cho vào nồi hấp khoảng 40 phút là được.

### **Bánh bao La Hán**

Bánh bao La Hán là món ăn chay kiệt tác của các nhà sư chùa Báo Ân ở Thường Châu, cũng là một trong những món ăn ngon được Tô Động Pha yêu thích nhất tại Thường Châu.

Tương truyền, Tô Động Pha khi còn ở nhờ tại chùa Báo Ân từng kết giao với trưởng lão Thông Vân

của chùa Báo Ân, mỗi lần đến chùa đều muốn nếm thử những món ăn chay như “*Báo Ân La Hán*”. Do đó trưởng lão chùa này đã sai người làm món bánh bao La Hán để tặng Tô Đông Pha.

Trong nhân bánh bao có 18 loại rau như nấm hương, mộc nhĩ, kim ngân, rau phát... có ý nghĩa như 18 vị La Hán.

### ***Bánh nhuyễn hương***

Được biết đây là một trong các món ăn được yêu thích nhất tại Tô Châu.

### ***Cháo bát bảo chùa Thiếu Lâm***

Cháo bát bảo chùa Thiếu Lâm là món ăn truyền thống của các hòa thượng Thiếu Lâm, được chế biến từ nấm đầu khỉ, ngân nhĩ, bạch quả, mộc nhĩ, nấm cao, nấm hương, linh chi... được gọi chung là cháo bát bảo Thiếu Lâm. Bởi vì nó có tác dụng như một vị thuốc, tăng cường sức khoẻ, có lợi cho tuổi thọ nên được xem như bảo vật hộ thân của các hòa thượng.

Từ hơn 1.000 năm trước đây, cháo bát bảo chùa Thiếu Lâm từng được Đường Thái Tông khen ngợi là món ăn ngon hiếm có trên đời.

Chuyện kể rằng, Lý Thế Dân trước khi lên ngôi hoàng đế được phụ hoàng phong làm Tần Vương, phụ trách việc dẫn binh đi bình ổn các chư hầu.

Một năm, ông ta dẫn đại binh đi dẹp loạn Vương Thế Sung tại Lạc Dương, nhưng không ngờ lại bị Vương Thế Sung bắt giữ, giam trong ngục, 13 nhà sư

của chùa Thiếu Lâm nghe tin này, dưới sự chỉ huy của Đàm Tông, trong đêm khuya đã đột nhập vào thành Lạc Dương cứu Lý Thế Dân ra khỏi ngục, và sau đó còn giúp Lý Thế Tông bình ổn thiên hạ, lập nên nhiều chiến công. Đối với ơn cứu mạng của 13 nhà sư Thiếu Lâm và nhiều chiến công hiển hách, Lý Thế Dân luôn ghi tạc trong lòng. Sau khi đăng cơ, liền lập tức triệu 13 nhà sư vào cung, ban cho họ 40 tấn lương thực, còn đặc biệt phong Đàm Tông hòa thượng làm Đại tướng quân.

Ba năm sau, Lý Thế Dân mang theo toàn thể văn võ bá quan trong triều đến chùa Thiếu Lâm, hòa thượng Đàm Tông mở đại yến tiệc tiếp đãi long trọng. Trong yến tiệc, Lý Thế Dân không hề chú ý tới những món ăn quý trên trời dưới biển mà chỉ thấy có hứng thú với món “Cháo bát bảo chùa Thiếu Lâm” độc đáo. Sau khi nếm thử, liền cảm thấy rất ngon miệng và không ngừng ca ngợi món ăn này.

Nhưng món ăn được Lý Thế Dân coi là hiếm có trên đời này, đến thời Đường Võ Tông trong kiếp nạn hủy diệt Phật giáo cũng bị thất truyền.

Ngày nay, căn cứ vào tài liệu lịch sử ghi chép lại và với sự cố gắng của các vị cao tăng Thiếu Lâm, người ta đang cố gắng khôi phục lại món ăn “hiếm có trên đời” này.

### ***Truyền thuyết về bánh chay liên hoa Phố Đà Sơn***

Thời Văn Tông nhà Đường, Minh Châu có một người tên là Ngô tài chủ thích ăn tôm cá tươi sống,

sát sinh vô số. Một ngày, ông ta bỗng mắc phải một căn bệnh lạ, ăn gì cũng không vào, nằm cũng không yên, muốn sống không được, muốn chết cũng không xong, mòn không biết bao nhiêu danh y nhưng bệnh đều không khỏi.

Đúng lúc đang ở ranh giới giữa sự sống với cái chết thì bỗng từ đâu xuất hiện một thầy thuốc đi khắp nơi để hành đạo. Vừa nhìn thấy Ngô tài chủ, thầy thuốc liền biến sắc, lắc đầu thở dài nói: “Sát sinh quá độ nên bị báo ứng. Muốn sống thì phải làm trăm cái bánh đi cầu Quan Âm Bồ Tát ở núi Phổ Đà Nam Hải, cải ác thành thiện, bỏ ăn tanh, tu hành niệm Phật. Nếu có thể trong ngày vía của Bồ Tát Quan Âm làm bánh dâng lên, Bồ Tát đại từ đại bi ắt sẽ cứu sống ông. Cứ y như thế mà làm.”

Ngô tài chủ không dám chậm trễ, lập tức làm ngay, quả là sau khi khấn cầu Bồ Tát, bệnh tật liền biến mất. Từ đó, ông ta không ăn đồ tanh, ngày ngày niệm Phật tu hành, mỗi khi đến ngày vía của Bồ Tát đều làm bánh chay dâng lên.

Từ đó, món bánh chay Phổ Đà trở nên vang danh thiên hạ, phàm là du khách hay người đến núi dâng hương lễ Phật đều mang thứ bánh này về quê hương để tặng người thân và bạn bè.

### **Bánh Đồng Pha**

Chùa An Quốc có một vị hòa thượng chế biến món ăn rất giỏi. Khi Tô Đồng Pha còn ở Hoàng Châu, thường tới chùa An Quốc cùng với hòa thượng này đàm đạo, vừa đàm đạo vừa uống trà, hai người trở thành những người bạn thân thiết.

Một hôm, Tô Đông Pha đến quán để mua điểm tâm và rượu, thấy một món ăn mới, ông liền mua một ít để ăn thử, cảm thấy hương vị rất ngon, liền hỏi chủ quán: “Món ăn này tên là gì?” Chủ quán trả lời: “Món ăn này vẫn chưa có tên.”

Tô Đông Pha lại hỏi: “Tại sao một món ăn ngon như vậy lại chưa có tên?”

Chủ quán nghe Tô Đông Pha khen tặng, cảm thấy rất vui mừng. Ông ta rêu rao câu nói này khắp nơi, rồi quyết định đặt tên cho món ăn là “*tại sao*”.

Không lâu sau, Tô Đông Pha lại muốn uống rượu cùng với món “*tại sao*”, liền sai người nhà đi mua. Câu chuyện Tô Đông Pha mua bánh “*tại sao*” truyền tới chỗ vị hòa thượng. Ông ta biết Tô Đông Pha thích món ăn điểm tâm có dầu vững, nên mỗi lần Tô Đông Pha muốn đến chùa An Quốc, hòa thượng đều làm bánh sẵn đợi ông ta. Nhưng thật không may, hòa thượng đã làm xong món bánh này nhưng Tô Đông Pha vẫn chưa thấy đến, bánh để lâu trở nên mềm nhũn, không hương, không vị, không thể ăn được nữa. Rồi Tô Đông Pha cũng đến, hòa thượng mang ra món bánh để lâu nói: “Chờ mãi mà ông không đến nên bánh trở nên như thế này đây.”

Tô đông Pha thấy vậy liền nói: “ Tay nghề của hòa thượng cao như vậy, sao không chế biến một loại bánh vừa ngon vừa để được lâu?”

Hòa thượng cũng nghĩ như vậy, do đó, liền cùng với Tô Đông Pha sáng chế ra một loại “bánh ngàn

tầng”. Loại bánh này dùng bột để làm, dùng dầu vừng để rán, sau đó rắc đường trắng như tuyết lên trên, ăn vừa thơm vừa ngon, để 10 ngày hay nửa tháng cũng không thay đổi mùi vị.

Sau khi loại “bánh ngàn tầng” này được truyền đi, ai ăn cũng khen ngon. Bởi vì nó là do Tô Đông Pha gợi ý làm ra nên mọi người đều gọi là “bánh Đông Pha”.

Từ đó về sau, Hoàng Châu có phong tục dùng “bánh Đông Pha” để tiếp đãi khách quý. Đồng thời, “bánh Đông Pha” cũng để làm món ăn vặt cho du khách.

### **Bánh chèo**

Bánh chèo tương truyền là do Tề Công sáng tạo ra. Tề Công lúc còn làm thầy tăng trong chùa Quốc Thanh, thấy mỗi bữa ăn đều còn dư rất nhiều món ăn, liền đem những thức ăn này chế biến lại. Bột mì làm thành bánh, cuộn đồ ăn vào trong, cho từng cái một vào nồi hấp, chỉ khoảng 1 phút là bánh chín, là một trong những món ăn thường ngày của người Thiên Đài. Ông đưa món bánh này vào trong bữa ăn, liền được sự hưởng ứng của mọi người.

Từ đó về sau, cứ vào những ngày lễ Tết người ta lại làm bánh hấp dài, đặc biệt là trong Tết thanh minh, rằm tháng 7, đêm giao thừa để cúng tổ tiên

*Cách làm:* Dùng một cái nồi bằng đặc biệt, nặn bánh từ hình bán nguyệt đến hình tròn, bên trong kẹp các loại rau tạo thành hình ống, sau đó cho vào nồi hấp tạo thành món bánh mang phong vị rất riêng của người Thiên Đài.

Nếu làm món bánh này kỳ công hơn nữa thì có thể dùng đậu phụ, kim ngân, mộc nhĩ, miến... để làm nhân, hương vị sẽ càng tuyệt diệu.

### ***Ô mè cao***

Trong ngày lễ Tắm Phật mùng 8 tháng 4 âm lịch có phong tục “ăn cơm ô”. Kho trong chùa dùng loại gạo nước nấu thành cơm, loại gạo này có màu xanh ngọc lấp lánh nên được gọi là “cơm ô” hay “cơm ô tinh”. Vào ngày này, trụ trì trong chùa sẽ phát món cơm này cho chúng tăng. Sau này trong dân gian cũng phổ biến phong tục này.

Phong tục này được phổ biến từ thời Nguyên Minh, tương truyền được truyền từ Tây Vực tới Trung quốc.

### ***Bánh rán thơm chùa đại Minh - Dương Châu.***

*Nguyên liệu:* 320 gram ngó sen, 1 thìa cà phê nấm đông chín, 3 thìa canh bột.

*Gia vị:* 1 thìa cà phê muối,  $\frac{1}{2}$  thìa cà phê đường

*Cách làm:*

1. Uớp ngó sen với gia vị, trộn đều với bột mì rồi chia làm 4 phần.
2. Đun nóng 2 thìa canh dầu, cho ngó sen vào, đậy nắp nồi lại rồi dùng lửa nhỏ rán lên là được.

*Chú ý:* Nên hấp cách thủy ngó sen cho chín rồi mới cho vào rán thì sẽ giữ được hình dáng.

### **Bánh Nga Tú, cháo long nhãns**

Nga Tú cao là sản phẩm của núi Nga Mi, màu trắng như tuyết, cho vào miệng không dính, mềm mịn thơm ngọt, dinh dưỡng phong phú, được gọi là “một cành hoa thực phẩm trong ngành du lịch”, được liệt vào tự điển “những đặc sản nổi tiếng của Trung quốc”. Nga Tú cao vốn là sản vật được chư tăng dùng để dâng lên lễ Phật. *Long nhãns tô* có hình dạng tròn, giống như long nhãns, bể ngoài có nhiều tầng trùng điệp rất đẹp mắt, ăn rất ngon, là một trong những thực phẩm truyền thống của núi Nga Mi.

### **Bánh Lạt Ma**

Lạt ma cao là một loại bánh điểm tâm của dân tộc Nội Mông Cổ vùng Tân Cương, là một trong tám món ăn ngon bản địa. Nó dùng nguyên liệu tinh chế chủ yếu như bột mì, đường trắng, trứng gà, lấy hạt dưa làm nhân, lấy thanh hồng tơ làm nguyên liệu phụ, sau đó rán lên thành bánh.

**Đặc điểm:** Bánh có màu trắng như tuyết, vị thơm ngọt, là món ăn giàu dinh dưỡng tốt cho cả người già và trẻ em.

### **Thập phương trai há cảo**

Thập phương trai ở Bắc Kinh đã đưa ra một món ăn chay là *thập phương trai há cảo*. Đây là món ăn do Hiệp hội Phật giáo Trung quốc và các đầu bếp chuyên nghiệp làm ra, không chứa hành, tỏi, trứng gà, hoàn toàn là món ăn chay. Nguyên liệu phụ dùng bột mỳ,

măng đong, mộc nhĩ, các loại rau, chế phẩm đậu phụ, dầu thực vật.

## 24. Quả khô và hoa quả đặc biệt

Các món ăn chay trong chùa sử dụng rất nhiều nguyên liệu là hoa quả. Nhà sư Trung Hữu thời Tống đã viết một quyển “*Hoa phẩm ký*”, và trong *Sơn gia thanh cung* của Lâm Hồng có ghi lại đến hơn 100 loại thực phẩm, trong đó đại bộ phận là các món ăn chay, bao gồm cây thuốc, hoa quả và chế phẩm đậu phụ.

Thời Càn Long và Gia Khánh triều Thanh, các món ăn trong chùa được chế biến từ các loại quả khô và hoa quả như nho, táo, mai...

### ***Ngân hạnh bách hợp ở chùa Đại Minh - Dương Châu***

*Nguyên liệu:* 2 thìa lớn ngân hạnh; 2 chén bách hợp; 2 thìa lớn cửu tầng tháp; 1 thìa cà phê hạnh nhân; một chút bột, một chút dầu thơm.

#### *Cách làm:*

1. Hạnh nhân, bách hợp ngâm vào nước cho mềm.
2. Cho dầu vào nồi xào bách hợp, tiếp tục cho ngân hạnh vào, cho vào 1 chút nước, đun trong vòng 2 phút rồi cho cửu tầng tháp vào, muối, cuối cùng cho dầu thơm và hạnh nhân vào.

### ***Màu sắc rau xanh, hoa quả và sức khoẻ***

Kết cấu màu sắc và dinh dưỡng của rau xanh, hoa quả có quan hệ mật thiết với nhau. Nghiên cứu đặc

điểm màu sắc của rau xanh, hoa quả để lựa chọn một cách hợp lý những thực phẩm hợp nhu cầu, có lợi cho sức khoẻ.

- Màu đỏ: Thông thường, màu đỏ cho người ta có cảm giác như máu, nóng, nên những người khí sắc không tốt nên ăn nhiều các thực phẩm có màu đỏ. Thực phẩm màu đỏ có thể tạo khả năng miễn dịch cao, phòng trừ lão hóa, có tác dụng chống lại bệnh ung thư, chúng đều có chứa rất nhiều *vitamin A*, *axit amin*, sắt, phốt pho, can xi... Các thực phẩm màu đỏ thường gặp nhất là đậu đỏ, táo đỏ, cà rốt, khoai lang, táo tàu, dưa hấu, đu đủ...
- Màu xanh: Trong rau xanh có chứa lượng lớn chất diệp lục, *vitamin C*, chất xơ, *vitamin A*, sắt..., có lợi cho sự cân bằng cơ thể, có thể thúc đẩy sự bài tiết các chất độc ra khỏi cơ thể, bảo vệ sự hoạt động bình thường của đường ruột, cải thiện chức năng tiêu hóa, phòng chống các bệnh ung thư... Trong các món ăn thường gặp các loại rau xanh, đều thuộc thực phẩm màu xanh. Thường gặp có rau chân vịt, rau thanh, rau cần, rau sống...
- Màu vàng: cà rốt, ngô, đậu vàng, cùng với quất, cam, bưởi... đều thuộc nhóm màu vàng, cũng có chứa rất nhiều *vitamin A* và *vitamin C*, có thể kiện tỳ, phòng chống chứng quáng gà, tốt cho gan, làm da dẻ mịn màng và còn có thể chống lại các chất gây ung thư. Nên thường xuyên ăn các thực phẩm màu vàng như ngô, đậu vàng...

- Màu đen: Thực phẩm màu đen có chứa 17 loại axit amin cùng với hơn 10 nguyên tố vi lượng, vitamin, axit béo. Thông thường loại thực phẩm này có tác dụng làm cứng xương, thông tiện, bổ phế, nâng cao khả năng miễn dịch của cơ thể, tốt cho sắc đẹp, chống các hiện tượng lão hóa sớm... Mè (vừng) đen, gạo nếp cẩm, mộc nhĩ đen, đậu đen, táo đen... đều là các thực phẩm màu đen thường gặp.
- Màu tím: Hàm lượng vitamin C rất phong phú, có thể làm lưu thông huyết quản, cải thiện chức năng của hệ tim mạch. Thường xuyên ăn các thực phẩm màu tím như rau màu tím, nho tím... sẽ có tác dụng nhất định đối với các chứng bệnh như cao huyết áp, các bệnh về não, tim và huyết quản.
- Màu trắng: Dưa đông, măng cụt, củ cải trắng, xúp lơ... đều là các thực phẩm màu trắng, có chứa chất xơ, có tác dụng nhuận phế, thúc đẩy hoạt động của vị tràng, nâng cao khả năng miễn dịch, bảo vệ tim. Các thực phẩm màu trắng thường gặp như củ cải trắng, hạnh nhân, bách hợp, ngân nhĩ...
- Màu lam: Thực phẩm đến từ biển như các loại tảo biển thường thuộc nhóm thực phẩm màu lam. Trong đó có chứa tới hơn 18 loại axit amin (bao gồm cả 8 loại axit amin thiết yếu), 11 nguyên tố vi lượng và 9 loại vitamin, có tác dụng giảm tối thiểu khả năng mắc các bệnh ung thư, giúp tiêu hóa, tăng cường khả năng miễn dịch, bảo vệ sắc đẹp...

# PHỤ LỤC

## 1. Phong trào ăn chay của giới trẻ

Tại Trung quốc, các món ăn chay Phật giáo và phong trào ăn chay nói chung đang ngày càng được nhiều người hoan nghênh. Mọi người ăn chay để “cải thiện cuộc sống”, khiến cho các món ăn chay ngày càng trở nên thịnh hành.

Ngày nay, phong trào ăn chay trên toàn thế giới cũng đang rất phổ biến. Tuy rằng, đó là những sản phẩm có nguồn gốc từ Phật giáo, nhưng nay đã trở thành những giá trị chung của con người, vì sức khoẻ và cái đẹp.

Theo phân tích của khoa học hiện đại, trong các món ăn mặn có chứa nhiều chất béo và độc tố nên thường xuyên ăn những món này không có lợi cho sức khoẻ. Trong khi đó, các món ăn chay lại rất an toàn, màu sắc và mùi vị không thua kém gì, khiến mọi người rất yên tâm, có thể ăn no tùy thích. Ngoài ra, ăn chay không sợ mỡ thừa, không tăng cân, bảo vệ sắc đẹp. Do đó, các món ăn chay cũng trở thành phương pháp của nữ giới để giảm béo, duy trì vóc dáng đẹp.

Theo thống kê của Tổ chức Y tế Thế giới (WHO), tỷ lệ mắc các bệnh tim mạch, ung thư cao thường chủ yếu rơi vào những nước tiêu thụ nhiều thịt nhất. Khu vực Quảng Tây ở Trung quốc nổi tiếng là vùng có nhiều người tuổi thọ cao. Ở đây, nông dân chủ yếu ăn

ngô, khoai lang, gạo, các loại đậu và các loại rau xanh, rất ít ăn các loại thịt, cá...

Các món ăn chay của Phật giáo cũng sử dụng nguyên liệu chủ yếu là các chế phẩm từ đậu và rau xanh. Do đó, các món ăn chay luôn có tác dụng nhất định đối với sức khoẻ con người.

Khoa học hiện đại cũng đã chứng minh rằng các món ăn chay có lợi đối với sức khoẻ.

Cùng với sự mở cửa thị trường, ngành du lịch cũng ngày càng phát triển, có rất nhiều ngôi chùa mở ra các cửa hàng bán thức ăn chay và được nhiều du khách ưa thích.

Cùng với sự phát triển nhanh chóng của xã hội hiện đại, phong trào ăn chay cũng xuất hiện một số thay đổi.

Thứ nhất, số người ăn chay ngày càng tăng.

Thứ hai, thành phần những người ăn chay không còn chỉ hạn chế là các tín đồ Phật giáo.

Hiện nay, những nước càng phát triển thì việc ăn chay càng trở nên thịnh hành. Khoảng 1/6 người dân Anh đã và đang ăn các món ăn chay, 10% người dân Mỹ thích các món ăn chay...

Vài năm gần đây, việc ăn chay đã trở nên rất “thời thượng” ở Trung quốc. Công nghiệp chế biến các món ăn chay đang đi vào hoạt động và tạo ra không ít thay đổi.

Ngày nay, người ăn chay chủ yếu là thanh niên.

Theo số liệu điều tra, “những căn bệnh văn minh hiện đại” như các bệnh về tim mạch... phát triển rất

phức tạp. Những năm 70 của thế kỷ XX, bệnh tiểu đường ở Trung quốc chiếm không tới 1%, nhưng gần đây tại các thành phố lớn và vừa đã lên đến 5%. Nhiều thành phố có tỷ lệ học sinh béo phì lên tới 7 - 8 %... Từ đó có thể thấy rằng các món ăn chay trong những trường hợp này tỏ ra vô cùng có ích.

## **2. Những người theo đạo Phật có nhất thiết phải ăn chay không?**

Ăn chay là việc nên làm của Phật giáo, nhưng không phải tất cả tín đồ đều bị bắt buộc phải ăn chay. Người theo đạo Phật ăn chay là do lòng từ bi, mà từ bi là một trong 5 giới cơ bản “không sát sinh”. Như vậy, nếu người theo đạo Phật có thể ăn chay được thì đó là việc rất tốt, nhưng nếu do nguyên nhân gia đình, công việc gặp khó khăn, thì có thể không ăn chay, nhưng nhất thiết không được tự mình sát sinh. Phật giáo cũng khuyến khích việc các tín đồ ăn chay theo những kỳ hạn nhất định hoặc vào những ngày cố định trong mỗi tháng. Điều này sẽ giúp hạn chế và dần dần tiến đến từ bỏ việc ăn thịt cá.

### **Ăn món ăn thanh tịnh**

Có người hỏi: “Tại sao phải ăn chay? Nếu vì tránh sát sinh thì một cây rau xanh từ khi nảy mầm đến lúc lớn lên cũng đã phải giết đi không ít côn trùng; nếu là vì từ bi, tại sao trong các quán ăn chay lại gọi tên các món ăn chay theo tên của các món mặn?”

Mục đích chính của việc ăn chay tất nhiên là vì nuôi dưỡng lòng từ bi, vì không nỡ ăn thịt chúng sinh, nhưng ý nghĩa quan trọng chính là ở chữ “chay”. *Chay* nghĩa là thanh tịnh, là đơn giản, là thuần khiết, mộc mạc. Ăn chay là ăn những thức ăn thanh tịnh, đơn giản, mộc mạc, đây là để cho chính bản thân mình được thanh tịnh, trong sạch, nên không phải là một việc làm tạo công đức.

Do vậy, nếu người ăn chay mà trong lòng vẫn không yên ổn, thanh tịnh, thì việc ăn chay cũng chỉ là vô ích mà thôi.

Ăn chay và trì trai đôi khi được hiểu giống như nhau, vì chữ “trai” cũng dịch là “chay”, cũng có nghĩa là thanh tịnh. Nhưng “trì trai” trong Phật giáo không chỉ đơn thuần là ăn chay, mà còn là giữ theo giới luật “quá giờ ngọ không ăn”. Vì thế, ý nghĩa của hai từ này tuy có phần tương đồng nhưng cũng có sự khác biệt rõ rệt.

Một người ăn chay thực sự không chỉ chú trọng ở thức ăn mà còn ở sự nuôi dưỡng lòng từ bi và sự tịnh tâm, thanh tịnh.

Con người khi đã thanh tịnh thì tự nhiên chỉ muốn ăn chay. Mặt khác, ăn chay lâu ngày thì thân thể và tâm hồn sẽ trở nên thanh tịnh. Hai điều này có quan hệ mật thiết với nhau không thể tách rời.

### **3. Đạo Phật và ăn chay**

Trong lịch sử văn học thời Đường Tống có Liễu Tông Nguyên, Vương Duy, Tô Đông Pha, Vương An

Thạch... đều có lòng tin Phật. Trong đó đặc biệt là Vương Duy, bình sinh ăn chay tin Phật, là người con chí hiếu. Vương Duy là một tín đồ Phật giáo, từ nhỏ đã chịu ảnh hưởng bởi tư tưởng nhà Phật nên sau này trưởng thành đã bái thiền sư Đạo Quang ở chùa An Tôn Phúc làm sư phụ, đoạn tuyệt với rượu thịt.

Không chỉ có tín đồ Phật giáo ăn chay, trên thế giới cũng có nhiều trường hợp nhờ ăn chay mà trường thọ, như những nông dân là Peters Czarten thọ 186 tuổi, Josepi Surrengton thọ 160 tuổi...

#### **4. Phân loại thành phần dinh dưỡng của thực phẩm chay**

Các nhà khoa học căn cứ vào độ cao thấp của thành phần dinh dưỡng có trong rau xanh để phân thành 4 loại A, B, C, D như sau, mời các bạn cùng tham khảo.

##### **Rau xanh loại A**

Có chứa vitamin A, vitamin C, can xi, chất xơ... giá trị dinh dưỡng tương đối cao, chủ yếu có rau chân vịt, rau cải trắng nhỏ, rau dền, rau mù tạt...

##### **Rau xanh loại B**

Giá trị dinh dưỡng đứng thứ 2 sau rau xanh loại A, thường phân làm 3 loại. Loại thứ nhất bao gồm các thực phẩm màu vàng như các loại đậu và giá đỗ tươi; Loại thứ 2 có chứa tương đối nhiều vitamin A và vitamin C, gồm có củ cải, rau cần, hành tây, hành ta, khoai lang... Loại thứ 3 chủ yếu có chứa vitamin C bao gồm rau cải trắng, súp lơ...

### **Rau xanh loại C**

Có chứa tương đối ít các loại vitamin, nhưng lại cung cấp nhiều năng lượng bao gồm bí đỏ, cải bắp...

### **Rau xanh loại D**

Chứa một lượng nhỏ vitamin C, giá trị dinh dưỡng thấp, nhóm này có bí đao, măng trúc, củ niễng...

## **5. Rau xanh chống ung thư**

Có rất nhiều loại rau xanh chứa những chất chống ung thư. Trong đó có loại có tác dụng phòng ngừa, có loại có tác dụng ngăn chặn. Dưới đây là một số loại rau xanh có tác dụng phòng và chống ung thư.

1. *Hành tây*: hiện nay được biết hành tây là một trong những vị thuốc tự nhiên có tác dụng chống ung thư mạnh nhất. Từ hành tây có thể chế ra rất nhiều chất để trị bệnh ung thư và không chế không cho căn bệnh này phát triển.
2. *Đu đủ*: trong đu đủ có chứa nhiều vitamin A, sau khi ăn xong sẽ ổn định các tế bào, có tác dụng ngăn ngừa sự biến đổi thành các tế bào ung thư.
3. *Tảo biển*: Cơ chế chống ung thư của tảo biển (bao gồm rong biển, rau tím...) là cung cấp hàm lượng *xenlulô* cao, không dễ bị tiêu hóa, thúc đẩy dạ dày làm việc, có lợi cho việc bài tiết những chất có hại cho cơ thể. Thông thường, các tế bào ung thư hoạt động qua đường máu, tảo biển có chứa nhiều *canxi* và muối có thể điều tiết và cân bằng máu. Do đó

thường xuyên ăn tảo biển sẽ rất có lợi cho việc phòng và chống ung thư.

4. *Cà chua*: Trong cà chua có chứa lượng lớn *vitamin C*, có thể tăng cường sức đề kháng của cơ thể, khiến cơ thể sản sinh ra các chất chống ung thư.
5. *Rau cần*: Có chứa nhiều *xenlulô*, thúc đẩy dạ dày làm việc, giảm thiểu các chất gây ung thư trong quá trình tiêu hóa.
6. *Rau cải, bí đao*: có chứa nhiều nguyên tố vi lượng có tác dụng phòng và chống ung thư.
7. *Nấm*: Trong nấm ăn có chứa lượng *xenlulô* cao và ít *calori*. Lượng *xenlulô* có trong nấm ăn có thể hút *nicôtin* và chống táo bón, bài tiết các chất có hại cho cơ thể có trong dạ dày ra ngoài, rất có hiệu quả trong việc bài trừ nicôtin trong máu, chống táo bón và phòng chống ung thư.
8. *Tỏi*: Mỗi ngày ăn 10 gram tỏi sẽ rất tốt cho việc phòng bệnh ung thư, đặc biệt là ung thư vị tràng.

#### ***Phương pháp ăn hoa quả để có hiệu quả tốt nhất***

Như chúng ta đã biết, ăn hoa quả không những có thể bổ sung cho cơ thể những chất *vitamin* cần thiết mà còn giúp bổ sung nước. Nhưng các nhà khoa học hiện đại khuyến cáo rằng ăn hoa quả cũng phải ăn đúng cách.

1. Vừa ăn cơm xong không nên ăn hoa quả ngay: Trong rau xanh có chứa nhiều axit muối, đặc biệt là củ cải,

bắp cải, súp lơ. Ăn hoa quả ngay sau khi ăn những loại rau này sẽ khiến các chất dinh dưỡng trong cả hai loại đối kháng với nhau, khiến cả hai loại đều phản tác dụng.

2. Sau khi ăn hoa quả xong nên lập tức súc miệng. Hoa quả có chứa nhiều loại axit hữu cơ, rất dễ làm hại đến răng, vì vậy mà ăn hoa quả xong nên súc miệng ngay để phòng chống các bệnh về răng miệng.
3. Ăn hoa quả sẽ không có lợi nếu ăn quá nhiều: Hoa quả thông thường có chứa một lượng đường hoa quả với nồng độ cao, nếu ăn với số lượng lớn sẽ làm giảm nguyên tố đồng, dẫn đến làm tăng lượng cholesterol trong máu, rất không có lợi cho các bệnh về tim mạch.
4. Khi ăn hoa quả nên gọt vỏ: Các nhà khoa học cho rằng khi ăn hoa quả tốt nhất vẫn nên gọt vỏ, vì ngoài thuốc trừ sâu còn thường có những chất kích thích nằm ở phần vỏ này.

## 6. Ăm thực chay

Để tránh nguy cơ mắc các bệnh mãn tính, rất nhiều người đã nghĩ đến việc ăn chay, vì ăn chay vừa đầy đủ các chất dinh dưỡng lại có lợi cho sức khoẻ. Thực phẩm của con người hiện đại chủ yếu là những thực phẩm nhiều chất béo, lượng calori rất cao trở thành nhân tố nguy hiểm gây ra những căn bệnh mãn tính. Đặc biệt là ăn thịt quá nhiều sẽ làm giảm sức đề kháng của cơ thể.

## *Những điểm có lợi cho sức khoẻ của việc ăn chay.*

Ăn chay rất tốt, bất luận là kinh nghiệm ẩm thực cổ đại hay khoa học y học hiện đại đều chứng minh sự đóng góp cho sức khoẻ của việc ăn chay, bao gồm những điểm chính dưới đây:

*Chống ôxi hóa:* Trong các thức ăn chay có rất nhiều những chất chống lão hóa tự nhiên. Trong rau xanh, hoa quả có chứa nhiều các vitamin C, E, vitamin A, có tác dụng chống lão hóa rất tốt.

*Chống ung thư:* Chủ yếu có liên quan đến các loại rau xanh. Theo số liệu thống kê, số người không ăn chay mắc bệnh ung thư cao gấp đôi so với những người ăn chay. Một nghiên cứu khác cũng cho biết những người ăn chay rất hiếm khi mắc bệnh ung thư vú. Viện nghiên cứu lâm sàng Mỹ cũng cho biết là thường xuyên ăn rau chân vịt và rau cải xanh có thể giảm tới 17% tỷ lệ mắc chứng ung thư đại tràng.

*Phòng chống các bệnh tim mạch:* Một nghiên cứu của nước Mỹ chứng minh rằng rau xanh có thể làm giảm lượng cholesterol trong máu, phòng chống sự phát sinh những căn bệnh về tim mạch.

*Phòng chống bệnh tiểu đường:* Thực phẩm chay có đặc tính ít chất béo, ít đường, nhiều xylulose, giúp khống chế bệnh tiểu đường. Ăn thực phẩm chay còn giúp khống chế tốt trọng lượng cơ thể.

*Phòng chống các căn bệnh về thận:* Theo số liệu thống kê, tỷ lệ người ăn chay mắc các bệnh về thận là rất thấp. Cũng có nghiên cứu chỉ ra rằng protein thực

vật có thể phòng chống sự phát sinh các căn bệnh về thận.

*Cải thiện bệnh suyễn:* Một nghiên cứu của Thụy Điển cho biết những người bị hen suyễn sau 1 năm ăn chay có thể giảm dùng thuốc, bệnh cũng giảm đi đáng kể. Một nghiên cứu khác cũng cho biết nếu không ăn rau xanh hoặc những thực phẩm nhiều chất xơ thì sẽ làm tăng tỷ lệ mắc bệnh hen suyễn.

*Phòng chống bệnh táo bón:* Ăn rau quả có thể giải quyết vấn đề bị táo bón, vì có tác dụng tích nước và giữ nước trong cơ thể.

Nói tóm lại, rau quả rất tốt cho cơ thể, với 2 đặc điểm chủ yếu: thứ nhất, rau quả có chứa rất nhiều chất có lợi cho sức khỏe; thứ hai, các loại đậu đỗ đều có những dinh dưỡng đặc trưng đủ đáp ứng nhu cầu của cơ thể.

### ***Phương pháp chọn đồ chay***

Thông thường, thực phẩm chay có những hình thái như sau:

- Thực phẩm thuần chay, chế biến hoàn toàn từ thực vật.
- Thực phẩm chay dùng thêm với trứng,
- Thực phẩm chay dùng thêm với sữa,
- Thực phẩm chay dùng thêm với trứng và sữa.

Theo quan điểm của các nhà dinh dưỡng học thì chỉ có thực phẩm chay dùng thêm với trứng và sữa là phù hợp với tiêu chuẩn cân bằng dinh dưỡng giúp con người khoẻ mạnh.

Vì thế, nếu là người lao động hoặc trẻ em đang độ tuổi phát triển thì chế độ ăn chay nên lưu ý bổ sung trứng và sữa. Có thể mỗi ngày uống 1-2 ly sữa, ăn thêm 1 quả trứng là có thể bổ sung cho cơ thể đủ lượng dinh dưỡng cần thiết. Những người cao tuổi, hoạt động ít hoặc có tiền sử các bệnh tim mạch vẫn có thể ăn trứng, nhưng nên hạn chế mỗi tuần từ 1 đến 3 quả.

Việc dùng thêm sữa không những có thể bổ sung vitamin B12 mà còn bổ sung thêm can-xi, bởi vì *xenlulô* trong rau xanh có thể ảnh hưởng tới sự hấp thụ can-xi. Nếu dùng thường xuyên, các chuyên gia dinh dưỡng khuyên nên chọn những loại sữa không béo hoặc ít béo.

Các chuyên gia còn lưu ý những người ăn chay về nhu cầu *protein*, là một chất dinh dưỡng cơ bản không thể thiếu. Các sản phẩm từ đậu là nguồn cung cấp *protein* rất tốt. Nhưng đậu phụ cũng có nhiều protein và kèm theo chất xơ. Những loại quả có hạt như lạc, vừng cũng cung cấp nhiều chất béo và *protein*.

### ***Những vấn đề cần chú ý khi ăn chay***

Ăn chay không chỉ đơn giản là ăn rau xanh đậu phụ... nhưng cũng không bắt buộc phải chọn lựa quá kỹ lưỡng.

Điều mà những người ăn chay cần quan tâm chính là vấn đề *protein*. Hay nói một cách đơn giản hơn, chỉ cần mỗi ngày có thể ăn thay đổi các loại đậu và các chế

phẩm từ đậu, bổ sung dầu phộng (lạc), sữa, trứng... sẽ cung cấp đủ lượng dinh dưỡng và protein cần thiết.

Chúng ta biết rằng vitamin A có thể được cung cấp từ các loại rau có màu xanh chứa nhiều chất diệp lục và hoa quả có màu vàng như rau chân vịt, rau muống..., vitamin B có được từ gạo nếp, mầm gạo, lúa mạch... vitamin C có từ hoa quả tươi. Ngoài ra còn cần đến nhiều chất khoáng. Phần lớn thực phẩm có chứa vitamin đều có chứa chất khoáng rất phong phú, vì vậy tuy không ăn thịt cá nhưng vẫn đầy đủ dinh dưỡng.

## 7. Một số thực đơn chay

### Tử y ngọt trúc

*Nguyên liệu:*

- 20 cây nấm hương, nửa lạng mè (vừng) trắng.
- Nguyên liệu A: 1 thìa canh bột mì, 1 thìa canh bột thái bạch.
- Nguyên liệu B: Bột ngũ hương, 1 thìa canh dầu tương, 3 thìa canh đường, 1 chút mỳ chính.

*Cách làm:*

1. Nấm hương ngâm nước nóng cho mềm, rửa sạch, cắt thành sợi nhỏ.
2. Mè (vừng) trắng rang chín.
3. Trộn nấm hương đã làm ở bước 1 với nhóm nguyên liệu A.
4. Đợi nồi nóng, cho vào một lượng dầu vừa đủ, chia làm 2 lần chiên giòn những thứ đã làm ở bước 3.

5. Đợi nồi nóng, cho vào 1 thìa dầu, khi dầu nóng, cho vào những nguyên liệu nhóm B cùng với nửa bát nước, sau khi trộn đều thì rắc vừng vào.

### *Như ý thiện hổ*

*Nguyên liệu:*

- 4 lạng nấm kim ngân, 10 cây nấm hương.
- Nhóm nguyên liệu A: nửa thìa bột mì, 2 thìa bột ngô.
- Nhóm nguyên liệu B: 2 lạng rau cần, 2 lạng giá đỗ, sợi củ cải.
- Nhóm nguyên liệu C: dầu tương, đường, mỳ chính, muối, bột thái bạch.

*Cách làm:*

1. Nấm hương ngâm nước nóng cho mềm, rửa sạch, cắt thành sợi.
2. Trộn nấm hương đã sơ chế ở bước 1 với nhóm nguyên liệu A, xào thơm lên.
3. Nấm kim ngân rửa sạch, cắt đôi.
4. Đợi nồi nóng rồi cho vào 2 thìa dầu, đợi dầu nóng thì cho vào nhóm nguyên liệu C cùng với những thứ đã làm ở bước 2, xào trong khoảng 1 phút. Sau đó cho vào lượng nước vừa đủ rồi cho nhóm nguyên liệu B và bột thái bạch vào là hoàn thành.

### *Linh thuy hoa hương*

*Nguyên liệu:*

- 15 cây nấm hương.
- Nhóm nguyên liệu A: dầu thực vật, mì chính, đường, bột khoai.

- Nhóm nguyên liệu B: đường, 1 cây măng tươi, 6 cây chân nấm cỏ, 2 lạng rau cải trắng Sơn Đông, muối, mì chính, đậu ngọt, rau xanh bốn mùa.
- Nhóm nguyên liệu C: bột thái bạch, dầu hương.

*Cách làm:*

1. Nấm hương ngâm nước nóng cho mềm, bỏ đầu, dùng kéo cắt thành sợi theo viền tròn, trộn với nhóm nguyên liệu A rồi xào 2 lần với dầu nóng.
2. Đợi nồi nóng rồi cho vào 2 thìa dầu, cho nhóm nguyên liệu B vào xào với những thứ đã làm ở bước 1, cho vào một lượng nước vừa đủ.
3. Đợi nồi nóng rồi cho vào 1 thìa dầu, cho vào những thứ đã làm ở bước 2 vào nồi nấu rồi cho nhóm nguyên liệu C vào, cho thêm chút dầu thơm là hoàn tất.

### ***Quỳnh tương ngọc dịch***

*Nguyên liệu:*

- 1 lạng trúc sinh, nửa lạng mộc nhĩ trắng, măng.
- Nhóm nguyên liệu A: 1/3 bạch quả, nấm.
- Nhóm nguyên liệu B: mì chính, muối, đường.
- Nhóm nguyên liệu C: 10 dây đậu ngọt, dầu thơm, 10 dây trùng đông.

*Cách làm:*

1. Trúc sinh ngâm nước nóng cho mềm, rửa sạch, cắt đoạn dài 2 cm.
2. Mộc nhĩ trắng đun với lửa nhỏ cho mềm.
3. Măng tách nhỏ thành sợi, đun với nước sạch, sau đó mới xào với dầu nóng cho đến khi có được màu vàng kim.

4. Đợi nồi nóng rồi cho vào 2 thìa dầu, xào những thứ đã chuẩn bị ở bước 1, 2, 3 với nhóm nguyên liệu A trong 2 phút rồi cho vào lượng nước thích hợp. Sau đó cho vào nhóm nguyên liệu B và nhóm nguyên liệu C cùng với bột thái bạch là hoàn tất.

### ***Măn tái nhi quy***

#### ***Nguyên liệu:***

- Nửa cân măng khô, 10 cây nấm hương, nửa cân thịt thiên nga chay (được chế biến sẵn).
- Nhóm nguyên liệu A: 10 đầu nấm hương.
- Nhóm nguyên liệu B: dầu vừng, gừng già, đường, dầu tương, mì chính, 1 tiền đương quy.

#### ***Cách làm:***

1. Măng khô rửa sạch rồi đun trong nước sạch.
2. Thịt thiên nga chay chặt thành miếng, xào trong dầu nóng cho tới khi có màu vàng kim.
3. Nấm hương ngâm nước nóng cho mềm, bỏ đầu, dùng kéo cắt thành sợi theo viền tròn, xào với nhóm nguyên liệu A và nhóm nguyên liệu B, sau đó lại cho tiếp những thứ đã chuẩn bị ở bước 1 và 2 tiếp tục xào thêm 2 phút. Sau đó thêm nước, vặn nhỏ lửa đun trong khoảng nửa tiếng là hoàn tất.

### ***Đậu phụ chiên giòn***

#### ***Nguyên liệu:***

- 150 gram đậu phụ truyền thống, 50 gram rau cần, 2 củ hành, 5 lát gừng mềm, 5 quả trứng gà.

### *Nguyên liệu phụ:*

- Nhóm nguyên liệu A: 2 thìa lớn bột đao, muối và mì chính mỗi thứ 1 thìa.
- Nhóm nguyên liệu B:  $\frac{1}{2}$  cốc bột mì khô.
- Nhóm nguyên liệu C: 1 thìa lớn bột đao, 1 thìa nhỏ nước.
- Nhóm nguyên liệu D:  $\frac{1}{2}$  cốc bột mì.
- Nhóm nguyên liệu E: 1 thìa nhỏ muối.

### *Cách làm:*

1. Hành và gừng non rửa sạch, cắt nhỏ; rau cần rửa sạch, bỏ lá vào nồi nước, cho thêm một thìa nhỏ muối vào trần, vớt ra, để nguội, cho ra đĩa.
2. Đậu phụ cho ra đĩa ép thành miếng nhỏ, trộn với hành, gừng cùng với nhóm nguyên liệu A, cho vào đó một quả trứng, trộn đều, nặn thành hình tròn, phủ lên bởi nhóm nguyên liệu B.
3. Nhóm nguyên liệu C cho ra bát đánh lẩn cùng với 1 quả trứng gà, xong cho đậu phụ vào, sau đó phủ lên bằng nhóm nguyên liệu D, cho vào nồi dầu nóng rán tới khi được màu vàng kim.
4. Đổ dầu vào nồi cho nóng, cho đậu phụ vào rán 1 lần nữa, đun với muối.

Món này có giá trị dinh dưỡng cao, vì rau cần có chứa chất sắt cùng với *xenlulô* thực vật, có thể cải thiện tình trạng thiếu máu và táo bón. Vì chủ yếu là dùng đậu phụ để chế biến nên ăn mềm, rất ngon miệng.

### **Cá chay ướp giấm**

*Nguyên liệu:*

- 1 con cá chay; 1/4 củ hành tây, ót; 1/3 củ cà rốt; 2 miếng dứa, 1 thìa lớn nho khô, 5 lát gừng, 5 nhánh tỏi, 1/4 cốc bột khô.

*Nguyên liệu phụ:*

- rượu Thiệu Hưng, dầu tương, dấm, 1 thìa lớn bột ướt, 2 thìa lớn đường, nước nóng.

*Cách làm:*

1. Cắt dứa thành những lát nhỏ, hành tây bóc vỏ, cắt nhỏ, cà rốt gọt vỏ rồi trần qua nước sôi, vớt ra, cắt thành lát nhỏ hình hoa; gừng, tỏi bóc vỏ, đập nhỏ.
2. Cá chay bên ngoài phủ bột, cho vào nồi dầu nóng, rán cho tới khi được màu vàng kim.
3. Đợi nồi nóng rồi cho vào 2 thìa dầu, cho gừng, tỏi và các nguyên liệu phụ, sau đó cho vào tất cả các nguyên liệu đã chuẩn bị sẵn, rắc nho khô vào là hoàn tất.

### **Rau hẹ xào đỗ chay**

*Nguyên liệu:*

- 1 đỗ chay, 5 lát gừng non, 50 gram rau hẹ, lá tỏi xanh, 1 quả ót.

*Nguyên liệu phụ:*

- Nhóm nguyên liệu A: 1 thìa lớn rượu trắng.
- Nhóm nguyên liệu B:  $\frac{1}{2}$  thìa lớn dầu tương màu nhạt, muối, đường, hạt tiêu bột, 1 thìa lớn nấm hương tinh.

- Nhóm nguyên liệu C: 1 thìa nhỏ dầu thơm.

*Cách làm:*

1. Rửa sạch đậu chay, để ráo nước, cắt làm đôi; ớt đỏ rửa sạch, cắt thành sợi; gừng non rửa sạch, cắt sợi, ngâm vào nước; lá tỏi xanh rửa sạch, cắt sợi; rau hẹ bỏ đi phần lá vàng, rửa sạch, để ráo nước, cắt nhỏ.
2. Đợi nồi nóng rồi cho vào 2 thìa dầu, xào đậu chay với ớt, gừng non, cho vào thìa rượu trắng, rau hẹ cắt đoạn xào với nhóm nguyên liệu B, đảo nhanh tay, cuối cùng cho nhóm nguyên liệu C vào là hoàn tất.

### ***Canh mầm rong biển***

*Nguyên liệu:*

- 1 bìa đậu phụ, 4 quả ớt ngọt, 50 gram mầm rong biển, 2 lát gừng non, 2 củ hành.

*Nguyên liệu phụ:*

- Nhóm nguyên liệu A: 2 thìa lớn vị tăng, 1 thìa lớn dầu tương nhạt màu,  $\frac{1}{2}$  cốc nước lạnh, 1 thìa nhỏ bột bạt tiêu.
- 3 chén canh tố cao, 1 thìa lớn rượu gạo, nước đường.

*Cách làm:*

1. Đậu phụ cắt làm miếng nhỏ; ớt ngọt rửa sạch, cắt lát; gừng tươi rửa sạch, cắt sợi; hành rửa sạch, cắt nhỏ; cho nhóm nguyên liệu A ra bát.

2. Cho canh tố cao vào nồi đun, rồi cho vào đậu phụ, ớt ngọt cùng với mầm rong biển, cho vào thìa rượu gạo cùng với sợi gừng đã trần, cho tiếp vào nhóm nguyên liệu A, đảo đều, cuối cùng là cho 1 chút nước đường và hành hoa vào là hoàn tất.

### ***Đỗ chay hấp tam bạch***

*Nguyên liệu:*

- đỗ chay, trúc sinh, 2 cái măng đồng, 1 thìa lớn cẩu khổi tử, 20 gram gừng.

*Nguyên liệu phụ:*

- Nhóm nguyên liệu A: 1 thìa lớn rượu Thiệu Hưng.
- Nhóm nguyên liệu B: 2 chén canh tố cao.
- Nhóm nguyên liệu C: 1 thìa lớn rượu gạo, 2 chén canh tố cao, muối, bột hạt tiêu mỗi thứ 1 thìa nhỏ.
- Nhóm nguyên liệu D: 1 thìa lớn bột.
- Nhóm nguyên liệu E:  $\frac{1}{2}$  thìa nhỏ dầu thơm.

*Cách làm:*

1. Đỗ chay cắt lát, rửa sạch, cho cẩu khổi tử vào trong bát, cho thêm vào rượu Thiệu Hưng; măng đồng bỏ vỏ, rửa sạch, cắt lát, gừng gọt vỏ, cắt lát.
2. Trúc sinh bỏ đầu dưới, ngâm cho mềm, rửa sạch, cho vào nồi đun cùng với canh tố cao và đỗ chay trong vòng 10 phút; vớt ra, để ráo nước.
3. Đợi nồi nóng rồi cho vào 2 thìa dầu, cho vào gừng non, rồi toàn bộ nguyên liệu đã chuẩn bị cùng với

nhóm nguyên liệu C. Cuối cùng là cho vào thìa bột, cẩu khởi tử và  $\frac{1}{2}$  thìa dầu thơm là hoàn tất.

### ***Ngũ canh gia tràng bảo***

#### *Nguyên liệu:*

- 2 đậu tràng, 3 quả cà, 5 lát gừng, 5 nhánh tỏi, 1 quả ớt đỏ,  $\frac{1}{2}$  chén bột.

#### *Nguyên liệu phụ:*

- Nhóm nguyên liệu A: Rượu Thiệu Hưng, tương đậu cay, 1 thìa lớn dấm,  $\frac{1}{2}$  thìa nhỏ đường, nước nóng.
- Nhóm nguyên liệu B: dầu thơm, 1 thìa nhỏ bột hạt tiêu đen.

#### *Cách làm:*

1. Đậu tràng rửa sạch, để ráo nước, trộn với bột, cho vào nồi dầu nóng rán qua, vớt ra, để ráo dầu; gừng bỏ vỏ, thái nhỏ; ớt đỏ rửa sạch, thái nhỏ; tỏi rửa sạch, đập nhão.
2. Cà gọt vỏ, thái miếng, rán qua trong dầu nóng, vớt ra, để ráo dầu.
3. Đổ dầu ra khỏi nồi, chỉ để lại khoảng 1 thìa dầu nóng; cho gừng, tỏi, ớt đỏ vào đảo qua rồi cho cà, đậu tràng và nhóm nguyên liệu A vào đảo đều. Cuối cùng cho vào nồi nhóm nguyên liệu B là hoàn tất.



## **MỤC LỤC**

<i>Lời nói đầu.....</i>	5
<b>Phần I: THIỀN TRÀ .....</b>	7
1. Thiền trà kết duyên .....	8
2. Những câu chuyện về trà.....	12
3. Trà hội .....	14
4. Tiệc trà .....	17
5. Đấu trà .....	20
6. Trà đạo .....	22
7. Thiền trà nhất vị.....	34
8. Câu đối về thơ và trà .....	46
9. Những công án thiền có liên quan đến trà.....	47
10. Thạch Môn: Quê hương thiền trà Trung quốc ...	49
11. Thánh trà Lục Vũ.....	51
12. Đôi nét về Trà kinh .....	56
13. Phật giáo - Cầu nối văn hóa trà .....	60
14. Những truyền thuyết Phật giáo và trà .....	61
15. Trà Phật thủ .....	78
16. Danh nhân, thi khách và tăng nhân.....	79
17. Trà và những ngôi chùa nổi tiếng.....	93
18. Những con suối nổi tiếng.....	105

19. Trà cụ .....	111
20. Năm điều cần biết về cách pha trà .....	118
21. Bí quyết hâm trà.....	121
22. Giá trị dinh dưỡng của trà.....	128
23. Uống trà tăng cường sức khoẻ .....	131
24. Uống trà giúp tăng tuổi thọ.....	138
25. Uống trà theo mùa.....	140
26. Những người không nên uống trà .....	141
27. Trà theo phong cách hiện đại .....	142
28. Trà thiện .....	145
29. Món ngon từ trà.....	146

## **PHẦN II: ĂN CHAY .....** 153

1. Quan niệm về ăn chay .....	153
2. Những thay đổi về thành phần thức ăn .....	159
3. Giới ngũ tân: Không ăn đồ cay nóng .....	169
4. Giới uống rượu .....	172
5. Giới hút thuốc .....	176
6. Giới ăn trứng .....	178
7. Không cấm uống sữa bò.....	178
8. Đồ cúng .....	179
9. Thí thực .....	180
10. Hội Vu Lan .....	183
11. Quá đường .....	186
12. Quan niệm về ẩm thực trong Phật giáo .....	189
13. Người phụ trách ăn uống trong nhà chùa .....	191
14. Ngày ăn chay của cư sĩ.....	195
15. Dụng cụ ăn uống: Một bát, một bình .....	197
16. Người con gái chăn bò dâng sữa .....	211
17. Tết lạp bát .....	212

18. Các loại rau và món ăn chay.....	215
19. Hai đặc điểm chính của các món rau.....	243
20. Gạo tẻ trị bệnh.....	246
21. Các món ăn chay trong chùa .....	255
22. Những ngôi chùa có món chay nổi tiếng .....	257
23. Các món ăn nhanh.....	270
24. Quả khô và hoa quả đặc biệt .....	279
<b>PHỤ LỤC .....</b>	<b>282</b>
1. Phong trào ăn chay của giới trẻ.....	282
2. Có nhất thiết phải ăn chay không?.....	284
3. Đạo Phật và ăn chay .....	285
4. Thành phần dinh dưỡng của thực phẩm chay ..	286
5. Rau xanh chống ung thư.....	287
6. Ẩm thực chay.....	289
7. Một số thực đơn chay .....	293