

SƠ LƯỢC VỀ VĂN HOÁ TRÀ NGƯỜI TRUNG QUỐC

Luong Van Huy, Nguyen Hong Tuyen Lien, Nguyen Le Hoai Thuong
Trường Đại học Lạc Hồng, số 10 Huỳnh Văn Nghệ, Bửu Long, Biên Hòa, Đồng Nai
*Tác giả liên hệ: luongvanhuy@lhu.edu.vn

THÔNG TIN BÀI BÁO

Ngày nhận: 6/8/2025
Ngày hoàn thiện: 19/8/2025
Ngày chấp nhận: 7/9/2025
Ngày đăng: 15/9/2025

TỪ KHÓA

Văn hoá Trung Hoa;
Lịch sử và nguồn gốc;
Phong tục uống trà;
Ảnh hưởng của Trà;
Lợi ích của Trà.

TÓM TẮT

Trà xuất hiện và thịnh hành tại Trung Quốc từ hàng nghìn năm trước đây, Trung Quốc là đất nước được mệnh danh là quê hương của trà. Người Trung Quốc biết đến cách trồng trà và chế biến trà sớm nhất trên thế giới, có lẽ vì vậy mà người Trung Quốc đặc biệt yêu thích việc uống trà. Khi được mời trà, người Trung Quốc có cách thưởng thức trà độc đáo và tùy theo văn hóa mỗi vùng sẽ có những phong tục uống trà khác nhau để thể hiện nét văn hóa đặc trưng của vùng đó. Vì vậy việc nghiên cứu phong tục uống trà của người Trung Quốc là một đề tài có giá trị thực tiễn cao. Giúp chúng ta tìm hiểu sâu sắc hơn về văn hóa phong tục uống trà của người Trung Quốc, không chỉ mang lại giá trị về mặt tinh thần mà qua đó nó còn mang lại giá trị dinh dưỡng cao cho sức khỏe con người trong lĩnh vực Đông y Trung Quốc.

AN OVERVIEW OF CHINESE TEA CULTURE

Luong Van Huy, Nguyen Hong Tuyen Lien, Nguyen Le Hoai Thuong
Lac Hong University, 10 Huynh Van Nghe Street, Bui Long Ward, Bien Hoa City, Dong Nai Province
*Corresponding Author: luongvanhuy@lhu.edu.vn

ARTICLE INFO

Received: Aug 6th, 2025
Revised: Aug 19th, 2025
Accepted: Sep 7th, 2025
Published: Sep 15th, 2025

KEYWORDS

Chinese tea culture;
History and origin;
Tea-drinking customs;
Influence of tea;
Benefits of tea.

ABSTRACT

Tea has appeared and flourished in China for thousands of years, making the country renowned as the homeland of tea. The Chinese were the first in the world to discover tea cultivation and processing, which may explain their deep appreciation for tea drinking. When invited to tea, the Chinese have a unique way of enjoying it, and each region has distinct tea-drinking customs that reflect its cultural characteristics. Therefore, studying Chinese tea-drinking traditions is a highly practical topic, offering deeper insights into their tea culture. Not only does tea hold great spiritual significance, but it also provides high nutritional value for human health, particularly in the field of Traditional Chinese Medicine.

Available online at: <https://js.lhu.edu.vn/index.php/lachong>

1. DẪN LUẬN

Trà là một phần không thể thiếu trong văn hoá và lịch sử của người Trung Quốc, mà còn là đối tượng được các văn nhân lấy làm chủ đề để sáng tác thơ ca, hội họa, thư pháp từ xưa đến nay nhiều không đếm xuể. Trong con mắt văn nhân Trà có tính chất thanh cao, là tượng trưng cho tình cảm tốt đẹp và gửi gắm lý tưởng đạo đức của con người Trung Quốc. Không những thế, Trà được ứng dụng trong lĩnh vực đông y Trung Quốc, được mệnh danh là “thần dược”- một loại thuốc bổ dưỡng có tác dụng duy trì sức khoẻ, cân bằng cơ thể và chữa bệnh. Qua việc nghiên cứu chủ đề này giúp chúng ta khám phá về sự đa dạng của văn hoá phong tục uống Trà ở từng vùng miền Trung Quốc có những nét đặc trưng như thế nào, giúp người học tiếng trung mở mang kiến thức, bên cạnh đó có cái nhìn khách quan hơn về đất nước rộng lớn mang đậm văn hoá bản sắc dân tộc này.

2. NGUỒN GỐC, CÁC GIAI ĐOẠN PHÁT TRIỂN CỦA VĂN HÓA TRÀ VÀ SỰ ẢNH HƯỞNG CỦA TRÀ TRUNG QUỐC ĐẾN CÁC NƯỚC KHÁC

2.1 Những câu chuyện về nguồn gốc của Trà

Trung Quốc là quê hương của Trà, người Trung Quốc biết đến cách trồng Trà chế biến Trà sớm nhất trên thế giới, tính đến nay đã có hơn mấy ngàn năm lịch sử.

Khởi nguồn của Trà là vùng Tây Nam của Trung Quốc (vùng Vân Nam hiện nay), người ta vẫn có thể tìm thấy những cây Trà dại hơn nghìn năm tuổi.

Theo truyền thuyết, Thần Nông là người đặt nền móng cho nông nghiệp và y học ở Trung Quốc, đồng thời được cho là người đầu tiên phát hiện tác dụng của cây trà. Để khám phá các loại thực vật ăn được và có dược tính, ông đã tự mình nếm thử nhiều loại thực vật khác nhau. Trong một lần, khi đang đun nước dưới gốc cây, một vài lá cây rơi vào nồi nước; Thần Nông uống và cảm thấy dễ chịu, khát mệt đều biến mất. Lại có câu chuyện kể rằng, sau khi thử 72 loại thực vật có độc, ông cảm thấy kiệt sức và vô tình nhai vài lá cây gần đó, giúp cơ thể dễ chịu hơn và giải độc hoàn toàn. Điểm giống nhau của hai câu chuyện này là Trà đã khiến Thần Nông có hứng thú, thu hút ông nghiên cứu sâu hơn về tính trạng của Trà, và Trà có nguồn gốc từ đó.

2.2 Các giai đoạn phát triển về văn hóa Trà

Thời kỳ Thần Nông (Thời đồ đá cũ đến năm 221 TCN) là giai đoạn gắn liền với truyền thuyết về Thần Nông nếm bách thảo và sự xuất hiện của lá Trà.



Hình 1. Thần Nông nếm bách thảo [1]

(Nguồn: CCTV 文化网, CCTV, Truy cập ngày 7 tháng 4 năm 2025, <https://bitly.work/qijZ>)

Giai đoạn Ngụy Tấn Nam Bắc triều (222-589) là sự khởi nguồn của văn hóa Trà: “晋书”(Tấn thư) có ghi chép“吴人采茶煮之,曰茗粥”(Người Ngô hái Trà đun lên, gọi là cháo Trà). Thời kỳ này người ta xem việc uống Trà như là uống canh rau. Uống Trà được coi là biểu tượng của sự liêm khiết, các văn nhân tranh nhau nổi theo. Đây là thời kỳ khởi đầu của văn hóa Trà.



Hình 2. Trúc Lâm thất hiền [2]

(Nguồn: Baidu 图库 (<https://bitly.work/cohC>), truy cập ngày 07/04/2025.)

Giai đoạn nhà Tùy Đường (581-618) là thời kỳ hưng thịnh của văn hóa Trà. Thời Đường có nền kinh tế phát triển giàu mạnh, giao thông thuận tiện, do đó kỹ thuật chế biến Trà và phương pháp uống Trà phong phú đa dạng. Thời Đường ngoài việc dùng phương pháp nấu Trà tươi trước đây, còn sử dụng phương pháp xao Trà. “唐人宫乐图” (bức tranh Đường nhân cung nhạc đồ) của cuối thời Đường tái hiện lại cảnh các phu nhân đang nếm Trà, đồng thời cũng là một trong những bằng chứng cho sự thịnh hành của việc uống Trà trong hoàng cung vào cuối thời Đường. Bên cạnh đó còn có tác phẩm 《茶经》 (Trà Kinh) của Lục Vũ- người được mệnh danh là “thánh Trà” . Đường thời người ta lấy Trà Kinh làm chuẩn mực cho việc uống Trà. Cùng với sự hình thành 《茶马古道》(Trà Mã Cổ Đạo- là con đường mậu dịch buôn bán lá Trà đi qua quần thể núi non trùng điệp cách trở của vùng biên giới phía tây nam Trung Quốc). Tư tưởng 《禅茶一味》(Thiền Trà Nhất Vị) bước đầu được hình thành.



Hình 3. Bức tranh Đường nhân cung nhạc đồ [3]

(Nguồn: Sohu 文化网 (<https://s.net.vn/kmEZ>), truy cập ngày 07/04/2025)

Giai đoạn nhà Tống Nguyên (960-1368) là giai đoạn phát triển vượt bậc của văn hóa Trà. Các hoàng đế thời Tống đều yêu thích uống Trà, “宋徽宗赵佶”(Tống Vi Tôn Triệu Cát) tự mình viết sách 《大观茶论》(Đại Quan Trà Luận), thuật lại chi tiết cách điểm Trà. Trong dân gian xuất hiện các cuộc thi so tài gọi là “斗茶”(đấu Trà), điều này khiến cho mọi người càng hiểu rõ hơn về văn hóa Trà, lá Trà dần trở thành nhu yếu phẩm trong cuộc sống của mỗi người dân Trung Quốc. Cùng với sự phát triển và phổ cập của Trà 《茶马互市》(Trà Mã Hồ Thị- chỉ các phiên chợ giao dịch trao đổi Trà và ngựa) thường diễn ra giữa các vùng Tây Nam Trung Quốc, đặc biệt là Vân Nam, Tứ Xuyên với các khu vực lân cận như Tây Tạng, Mông Cổ qua hình thức giao dịch này không chỉ thúc đẩy việc truyền bá văn hóa Trà mà còn củng cố mối liên minh kinh tế và giao lưu văn hóa giữa các dân tộc khác nhau. Trong giai đoạn này văn hóa Trà Trung Quốc cũng bắt đầu hành trình truyền bá ra các nước và các khu vực xung quanh.



Hình 4. Cuộc thi đấu Trà [4]

(Nguồn: Sohu 文化网 (<https://s.net.vn/dhfB>), truy cập ngày 07/04/2025.)

Giai đoạn nhà Minh Thanh (1368-1911) là giai đoạn mà văn hóa Trà dần dần được phổ biến rộng rãi. Ở thời kỳ này nhiều cách chế biến Trà khác nhau đã dần xuất hiện, cách uống Trà dần dần chuyển từ nấu sang pha. Văn hóa Trà ngày càng đi vào quỹ đạo, phát triển theo hướng ổn định, dần dần tạo nên một nền văn hóa phong phú, sâu sắc và có lịch sử lâu đời. Từ thời Minh, người ta bắt đầu sử dụng lá non để pha Trà, và từ đó hình thành nghệ thuật pha Trà. Nghệ thuật pha Trà chính thức được hình thành từ cuối thời Minh, phát triển rực rỡ vào thời Thanh và thịnh hành cho đến nay. Các nhà yêu thích Trà của thời Minh Thanh rất coi trọng môi trường thưởng Trà và tu đạo, thiết kế ra những Trà thất chuyên dùng cho Trà đạo, hình thành nên nơi cố định cho các hoạt động liên quan đến Trà. Ở thời kỳ này việc pha Trà uống Trà được đơn giản hóa, phương pháp hãm Trà dần phổ biến.



Hình 5. Các nghệ nhân đang chế biến Trà [5]

(Nguồn: Baidu 文化图库 (<https://bitly.work/rW92>), truy cập ngày 07/04/2025.)

Giai đoạn Dân Quốc đến hiện đại (1912 đến nay) là giai đoạn mà văn hóa Trà dần dần phục hưng. Song song với sự phát triển của kỹ thuật sản xuất Trà và sự phổ biến của kỹ thuật canh tác, không chỉ ở trong nước hình thành nền văn hóa Trà lành mạnh mà Trà còn vươn tầm thế giới, nhận được sự yêu thích của bạn bè quốc tế, đã trở thành một biểu tượng vĩ đại của Trung Quốc.



Hình 6. Quán Trà Gia Hưng thời Dân Quốc [6]

(Nguồn: Sohu 文化网 (<https://bitly.work/xCVn>), truy cập ngày 07/04/2025.)

2.3 Sự ảnh hưởng của Trà Trung Quốc đến các nước khác

Hầu hết các quốc gia phương Đông đều có thói quen uống Trà, bởi người dân nơi đây ưa chuộng thức uống giản dị nhưng đầy hương vị, phản ánh trí tuệ và tinh thần phương Đông. Uống Trà không chỉ là một nét văn hóa mà còn là lối sống truyền thống của họ. Văn hóa uống Trà đã ảnh hưởng sâu rộng đến đời sống người Trung Quốc và, nhờ sức cuốn hút đặc biệt, đã vượt qua ranh giới địa lý và phong tục để lan tỏa khắp thế giới, đặc biệt là ở Nhật Bản, Hàn Quốc và Việt Nam.

2.3.1 Sự ảnh hưởng của Trà đối với Nhật Bản

Người Nhật đã tiếp thu nhiều giá trị văn hóa từ Trung Quốc, bao gồm hệ thống chữ Hán, tư tưởng triết học, các tông phái Phật giáo, văn học, nghệ thuật, cũng như những ảnh hưởng trong ẩm thực. Tuy nhiên, điều đặc biệt là họ biến những thứ vay mượn này thành phong cách riêng, mang dấu ấn Nhật Bản độc đáo và tinh tế. Trà là một ví dụ tiêu biểu. Trong thời kỳ trị vì của Hoàng tử Shotoku (574-622), các học giả Nhật Bản rất quan tâm đến Phật giáo, nhiều người đã đến Trung Quốc để học về tôn giáo và học cách trồng Trà. Khi trở về, họ mang theo hạt giống và kiến thức về cây Trà. Để tiện vận chuyển, các nhà sư Nhật Bản

khi đến Trung Quốc đã làm Trà dưới dạng bánh Trà, tương tự như cách người du mục phía tây Trung Quốc sử dụng.

Đến cuối thế kỷ thứ 9, quan hệ Nhật - Trung trở nên căng thẳng, các hoạt động ngoại giao bị cắt đứt, dẫn đến sự suy giảm phổ biến của Trà, ngoại trừ trong các tu viện. Trong thời gian này, Nhật Bản tiếp tục phát triển các truyền thống của mình thay vì mô phỏng văn hóa Trung Hoa.

Vào thế kỷ 12, khi mối quan hệ Nhật - Trung được nối lại, Trà lại được ưa chuộng. Nhà sư Eisai, người mang Phật giáo thiên tông dòng Lâm Tế vào Nhật, cũng đem về kiến thức về Trà bột từ Trung Quốc [1].

Eisai đã viết cuốn Kissa Yojoki (喫茶養生記 - Khiết Trà Dưỡng Sinh Ký) vào năm 1211, trong đó ông ca ngợi trà là một phương thuốc giúp kéo dài tuổi thọ và tăng cường sức khỏe. Trong sách, ông viết: “Tại đất nước Trung Quốc rộng lớn, người ta uống trà, kết quả là không có vấn đề gì về tim mạch và mọi người đều sống thọ. Đất nước của chúng ta đầy những người nom gầy gò bệnh hoạn, và điều này đơn giản là vì chúng ta không uống trà. Khi toàn bộ cơ thể cảm thấy yếu đuối, suy nhược và sức khỏe suy sụp, đó là một dấu hiệu cho thấy trái tim đang bệnh. Uống nhiều Trà, năng lượng và tinh thần của con người sẽ được phục hồi. Trần trẻ, mạnh mẽ.” (Kissa Yojoki, quyển 1). Chính từ đây, trà bột bắt đầu trở nên phổ biến trong các thiền viện Nhật Bản trước khi phát triển thành một phần quan trọng của văn hóa Nhật, đặc biệt là trong trà đạo (Sadō - 茶道).

Đệ tử của Eisai, Dogen (1200-1253), giáo trưởng của giáo phái Soto Thiên tông, cũng rất quan tâm đến Trà. Khi trở về từ Trung Quốc, ông đã mang theo các dụng cụ pha Trà và phổ biến văn hóa uống Trà trong giới nhà sư và quý tộc. Trong các tu viện, Trà trở thành một nghi thức hàng ngày vào buổi sáng. Dần dần, nghi thức uống Trà được hoàn thiện với các quy tắc cụ thể, tạo nên nghi lễ Trà đạo hay còn gọi là “sarei”.

Với sự truyền bá trong cộng đồng tôn giáo, Trà lan tỏa đến mọi tầng lớp ở Nhật Bản. Việc chế biến và thưởng thức Trà được người Nhật chú trọng, trở thành nét văn hóa kết nối tình bạn và cộng đồng. Trà không chỉ là thức uống, mà còn là biểu tượng của sự gắn kết và chia sẻ.

2.3.2 Sự ảnh hưởng của Trà đối với Hàn Quốc

Người dân ở vùng tây nam Trung Quốc uống Trà chủ yếu vì lý do sức khỏe, trong khi người Hàn lại xem Trà như một phần của đời sống tinh thần. Họ nhận thấy Trà giúp giữ sự tỉnh táo kéo dài, một điều rất hữu ích cho thiền định. Mặc dù nhiều học giả cho rằng người Hàn bắt đầu uống Trà từ cuối thế kỷ 4, nhưng các tài liệu ghi chép phổ biến nhất cho thấy Trà được uống từ thế kỷ 6 hoặc 7. Trà có lẽ được truyền đến Hàn Quốc cùng các nhà sư Phật giáo. Vào thời Tân La Thống Nhất (668 - 935), nhiều học giả Hàn Quốc đã sang Trung Quốc học về Phật giáo và Đạo giáo, sau đó khi trở về, họ mang theo cả thói quen uống Trà để hỗ trợ việc thiền định. Nhờ sự kích thích nhẹ của Trà, các thiền sinh duy trì tỉnh táo trong suốt thời gian dài hành thiền.

Vào thời kỳ này, Trà còn được dùng như một loại dược phẩm và làm lễ vật dâng Phật trong các lễ nghi và sự kiện xã hội. Tuy rằng hiện nay, chỉ có nước được dâng trong các nghi thức Phật giáo, dấu vết của phong tục Trà cổ xưa vẫn còn; từ "Trà" vẫn được dùng để chỉ loại nước đặc biệt trong tang lễ và các nghi thức tôn giáo khác. Ở thế kỷ 8, Trà gắn liền với Phật giáo đến mức nhiều quán Trà công

cộng trưng bày cả tượng Phật, nơi các học giả và quý tộc thường gặp gỡ, thưởng Trà và thảo luận về giáo lý Phật. Vương Kiến, người sáng lập triều đại Cao Ly (918-1392), rất quý trọng Trà. Mỗi mùa xuân, ông đến các vườn Trà trong vùng để giúp chăm sóc cây, không chỉ là hành động chính trị để khích lệ người dân mà còn thể hiện sự ủng hộ của ông đối với ngành Trà.

Dần dần, Trà trở thành một phần quan trọng của văn hóa Hàn Quốc và thường được dùng trong các dịp đặc biệt như cưới hỏi, tang lễ cha mẹ, lễ cúng tổ tiên, hoặc đơn giản là để đón tiếp khách. Trong thời Vương Kiến, người ở các tầng lớp khác nhau đều uống Trà với những mục đích riêng. Người thường uống Trà để tôn vinh tổ tiên, quý tộc uống để tìm kiếm cảm giác hài hòa, còn các nhà sư thì dùng Trà để giữ tâm trí bình yên và thư thái [2]. Người ta nói rằng một bậc tu hành lâu năm thường xem cách uống Trà của các tăng nhân và theo đó xác định mức độ hiểu biết của họ về Phật giáo. Sau khi Vương Kiến qua đời, Phật giáo dần mất đi vị thế quan trọng trong xã hội Cao Ly, kéo theo sự suy giảm trong các hoạt động liên quan đến trà trong đời sống tôn giáo và văn hóa. Trà liên quan chặt chẽ với Phật giáo đến nỗi khi sự phổ biến của một bên giảm xuống, bên kia cũng giảm theo. Dù các nhà sư vẫn tiếp tục uống Trà trong tu viện, ngày càng ít người dân uống Trà và hầu hết vườn Trà bị phá hủy hoặc không còn được chăm sóc, ngoại trừ những khu vực xa xôi nhất ở phía nam bán đảo, nơi các đồn điền Trà vẫn còn tồn tại.

2.3.3 Sự ảnh hưởng của Trà đối với Việt Nam

Việt Nam là một nước được coi như là điểm hội tụ của các nền văn hóa Đông - Tây và dĩ nhiên cũng là nước chịu ảnh hưởng sâu sắc từ các nền văn hóa Á Đông, đặc biệt là văn hóa Trung Hoa [3]. Khi nói đến văn hóa Phương Đông cũng như nói đến sự ảnh hưởng của nó lên văn hóa Việt Nam thì người ta nghĩ ngay đến nền văn hóa vĩ đại Trung Hoa. Văn hóa Trà Trung Quốc đã có ảnh hưởng sâu sắc đến Việt Nam qua nhiều thế kỷ [4]. Trà được du nhập vào Việt Nam từ Trung Quốc từ rất sớm, và nhanh chóng trở thành một phần không thể thiếu trong đời sống văn hóa. Nhiều loại Trà truyền thống của Trung Quốc như Trà xanh, Trà ô long đã được trồng và tiêu thụ ở Việt Nam. Khi Trà Trung Quốc được đưa vào Việt Nam, các giống Trà đã được biến đổi gen để phù hợp với khí hậu và thổ nhưỡng, tạo ra những sản phẩm đặc trưng như Trà Thái Nguyên, Trà Mộc Châu [5]. Các kỹ thuật chế biến Trà, từ hái lá đến ủ Trà, Việt Nam đã kết hợp các yếu tố địa phương áp dụng và phát triển theo phong cách và hương vị riêng như Trà mạn hay Trà thơm. Trà không chỉ là đồ uống mà còn là nguyên liệu trong nhiều món ăn, tạo ra sự giao thoa với các truyền thống ẩm thực Việt Nam như trà hay bánh kẹo. Các cụ ta từ xưa đến nay vẫn thường có thói quen uống nước trà vào mỗi buổi sáng, Trà du nhập vào Việt Nam được biến tấu linh hoạt để thích nghi với người dân Việt Nam. Các nguyên liệu nấu nước trà cũng vô cùng đơn giản, thường là các thực phẩm dễ kiếm thấy như lá đậu, gạo rang thơm lên, nước của các loại cây như nước lá vối, Trà gừng, Trà bí đao. Trong bối cảnh hiện đại, văn hóa Trà Việt Nam đã phát triển thêm nhiều hình thức đa dạng như Trà sữa, Trà trái cây. Tuy Trà sữa bắt nguồn từ Đài Loan và đã du nhập vào Việt Nam từ những năm 2000 được phổ biến trong giới trẻ, đã góp phần làm phong phú thêm thị trường đồ uống và trải nghiệm trong việc thưởng trà. Văn hóa uống Trà của Trung Quốc, với những nghi thức trang trọng và tinh tế, đã được Việt Nam tiếp nhận và phát triển, người Việt đã giản lược và điều chỉnh để phù hợp với văn hóa

giao tiếp hàng ngày. Trong các dịp lễ tết, tiệc tùng, việc mời Trà thường mang ý nghĩa thể hiện sự tôn trọng và gắn kết. Trà thường được mời trong các cuộc gặp gỡ thân tình, không chỉ trong nghi lễ chính thức. Trà trở thành biểu tượng của sự hiếu khách và giao tiếp xã hội ở Việt Nam, tạo ra một không gian thân thiện và gần gũi. Người ta nói rằng “chén Trà là đầu câu chuyện”, uống Trà không chỉ là thưởng thức hương vị mà còn mang nhiều ý nghĩa triết lý về sự tĩnh lặng, thư giãn và hòa hợp với thiên nhiên. Trà đóng vai trò quan trọng trong việc kết nối các thế hệ, từ ông bà đến con cháu, góp phần giữ gìn và phát huy truyền thống văn hóa.

Tóm lại, văn hóa Trà Trung Quốc đã ảnh hưởng đến nhiều khía cạnh trong đời sống văn hóa, tinh thần hoạt của văn hóa Trà Trung Quốc khi du nhập vào Việt Nam không chỉ thể hiện sự thích nghi với điều kiện và phong tục tập quán địa phương mà còn phản ánh sự sáng tạo và biến đổi về văn hóa, tinh thần và ẩm thực của người Việt, tạo nên một bản sắc Trà riêng biệt nhưng vẫn mang dấu ấn sâu sắc của nền văn hóa phương Bắc. Trà đã trở thành một phần không thể thiếu trong đời sống văn hóa, tinh thần và xã hội của người Việt, thể hiện sự giao thoa giữa truyền thống và hiện đại.

2.4. Lợi ích và ứng dụng của Trà:

2.4.1 Lợi ích của Trà

Trà không chỉ mang lại giá trị về mặt tinh thần mà nó còn mang lại giá trị dinh dưỡng cao cho sức khỏe con người trong lĩnh vực Đông Y Trung Quốc. Nó được coi là một phương thuốc hữu ích cho sức khỏe và thường được sử dụng trong các nghi lễ tôn giáo. Người Trung Quốc tin rằng, Trà là loại thức uống có thể giúp con người kéo dài tuổi thọ, giúp con người tránh xa bệnh tật và đau khổ. Khoa học hiện đại đã chứng minh Trà có hơn 100 thành phần hóa học, trong đó có một số nguyên tố vi lượng có thể bổ sung chất dinh dưỡng cho cơ thể, có một số loại có chức năng trị bệnh, phòng bệnh.

Trà, một thức uống đáng, được sử dụng để chữa bất kỳ chứng bệnh nào bao gồm thị lực kém, mệt mỏi, thấp khớp, bệnh ngoài da (bị thương và loét), cùng các vấn đề về thận và phổi. Nó cũng được coi là hữu ích để giữ sự tinh táo và cải thiện tiêu hóa.

Các tác giả của “Thần Nông Thảo Dược Kinh” đã thể hiện rõ ràng rằng Trà được coi trọng như một phần quan trọng trong dược thư của họ, khẳng định rằng Trà sẽ làm nhẹ bớt các vấn đề gây ra bởi khô u, các bệnh về bàng quang và lở loét hoặc áp xe ở đầu. Uống Trà còn hơn cả chữa bệnh.

Trong cuốn sách Kissa Yojoki của nhà sư Eisai (dịch là Khiết Trà dưỡng sinh ký) mô tả Trà như một phương thuốc thần thánh và là món quà tối cao của Thượng Đế, thiết yếu để bảo tồn sự sống. Eisai khuyến cáo đây là cách chữa trị cho năm căn bệnh: chán ăn, bệnh tật do nước uống kém, tê liệt, mụn nhọt và bệnh phù. Ông kết luận với khẳng định rằng Trà có lợi cho việc cải thiện nhiều rối loạn của cơ thể.

2.4.2 Ứng dụng của Trà

Văn hóa Trà Trung Quốc được thể hiện qua nghệ thuật Trà đạo, không chỉ là thưởng thức Trà mà còn là sự kết nối tâm hồn, thiền định và thư giãn.

Trà được sử dụng trong nhiều sản phẩm làm đẹp nhờ khả năng chống lão hóa và làm sáng da. Trà xanh và các chiết xuất từ Trà còn giúp giảm viêm và làm dịu da. Trà được dùng trong y học cổ truyền để điều trị nhiều bệnh lý như ho, cảm cúm, thanh nhiệt giải độc. Trà cũng được sử

dụng trong ẩm thực như làm nguyên liệu cho một số món ăn và bánh ngọt, đặc biệt là các món đặc trưng của ẩm thực Trung Hoa.

Trà Trung Quốc không chỉ có vai trò quan trọng trong văn hóa mà còn là một phần không thể thiếu của lối sống lành mạnh, gắn liền với sức khỏe và nghệ thuật.

3. TÊN MỘT SỐ LOẠI TRÀ PHỔ BIẾN VÀ CÂU CHUYỆN CỦA NÓ

Trà Trung Quốc, với sự đa dạng về chủng loại và phong cách pha chế, không chỉ là một thức uống mà còn là biểu tượng văn hóa lâu đời [6]. Mỗi một loại đều có danh Trà làm đại diện, mỗi một danh Trà đều có hương, vị, sắc, hình không thể thay thế và nó mang trong mình những câu chuyện và truyền thuyết thú vị, từ Trà xanh nhẹ nhàng đến Trà ô long đầy hương vị, hay Trà đen nồng nàn. Mỗi tách Trà không chỉ là sự kết tinh của thiên nhiên mà còn là văn hóa, tâm hồn và triết lý sống của người dân nơi đây. Hãy cùng khám phá các loại Trà Trung Quốc và những câu chuyện phong phú mà chúng mang lại, để hiểu hơn về giá trị tinh thần và văn hóa của chúng trong cuộc sống hàng ngày.

3.1 Trà Long Tinh

Hàng Châu từ lâu đã nổi tiếng là một trong những thành phố đẹp nhất Trung Quốc. Tây Hồ là điểm đến nổi bật nhất của Hàng Châu, cũng là lý do chính khiến nơi này vang danh khắp nơi. Thành phố được bao quanh ba mặt bởi núi non, và từ thời nhà Đường, hai ngôi chùa Thiên Trúc Tự và Linh Ân Tự gần Tây Hồ đã nổi tiếng nhờ sản xuất Trà. Tên gọi “Trà Long Tinh” bắt đầu xuất hiện từ thời nhà Tống, chủ yếu được sản xuất tại năm khu vực gần Tây Hồ, nổi bật với đặc điểm “màu xanh, hương nồng, vị ngọt, và đáng đẹp”. Đây là một trong những loại Trà xanh danh tiếng của Trung Quốc.

Có một truyền thuyết thú vị về Trà Long Tinh ở Tây Hồ. Trong thời nhà Thanh, Hoàng đế Càn Long (trị vì 1736-1795) khi đi Giang Nam đã ghé thăm khu vực Tây Hồ và thưởng thức Trà Long Tinh mới. Thấy một cô gái đang hái Trà với kỹ thuật khéo léo, ông cũng hào hứng học theo. Đúng lúc ấy, người tùy tùng đến báo rằng thái hậu lâm bệnh, nên Càn Long vội nhét Trà vừa hái vào túi và lập tức trở về Bắc Kinh. Thái hậu thật ra chỉ bị khó tiêu và nhớ thương con trai, nhưng khi Càn Long trở về, sức khỏe của bà dần khá hơn. Người thấy mùi thơm nhẹ tỏa ra từ túi của hoàng đế, bà hỏi thăm và được biết đó là Trà. Càn Long lấy Trà ra pha, và sau khi thái hậu uống xong, bà hồi phục hoàn toàn. Vui mừng, Càn Long liền phong cho 18 cây Trà trước chùa Long Tinh ở Tây Hồ là “ngự Trà”. Từ đó, Trà Long Tinh nổi tiếng khắp nơi và trở thành một loại Trà quý của Trung Quốc. Bởi vì Trà được ép phẳng khi mang trong tay áo, về sau Trà Long Tinh Tây Hồ cũng được làm thành hình dáng phẳng đặc biệt. Năm 2005, Trung Quốc tổ chức một cuộc đấu giá, “ngự Trà” được khởi điểm ở mức 80.000 nhân dân tệ cho 100 gam và cuối cùng được bán với giá 145.600 nhân dân tệ cho 100 gam, đắt hơn cả vàng. Đây chính là câu chuyện về Trà Long Tinh nổi tiếng.

3.2 Trà Mông Đình Cam Lộ

Trà Mông Đình Cam Lộ là một loại Trà vàng nổi tiếng và từ thời Đường đã được xem là công phẩm, có nguồn gốc lâu đời nhất được trồng ở khu vực Ba Thục (Tứ Xuyên). Lá Trà Mông Đình Cam Lộ xoắn chặt, phủ nhiều lông tơ, có màu xanh bóng mượt; khi pha tỏa hương nồng, nước Trà có màu xanh trong, vị ngọt mát, đặc biệt là ở nước thứ hai. Tương truyền, vào thời Tây Hán (206 TCN – 8 SCN), một cao tăng tên là đại sư Cam Lộ đã trồng Trà

trên đỉnh núi để cầu nguyện cho chúng sinh, vì vậy loại Trà này được gọi là “Mông Đỉnh Cam Lộ.” Do có liên hệ với Phật giáo, Trà Mông Đỉnh Cam Lộ còn được mệnh danh là “tiên Trà.” Theo truyền thuyết, một vị cao tăng bị bệnh nặng đã gặp một sư già trên đường, người khuyên ông hái lá Trà Mông Đỉnh trước và sau tiết Xuân Phân, trong vòng ba ngày khi có sấm xuân. Vị sư già cho biết nếu hái được một lạng lá Trà này, bệnh của ông sẽ khỏi. Vị cao tăng làm theo và quả nhiên, khi hái đủ một lạng Trà, bệnh tật biến mất, và dung nhan ông cũng trở nên trẻ trung hơn.

3.3 Trà Phổ Nhĩ

Vùng Vân Nam, Trung Quốc có một loại Trà đen nổi tiếng tên gọi là Trà Phổ Nhĩ với lịch sử hơn 2.000 năm. Dưới triều Minh, khi Chu Nguyên Chương khuyến khích thay thế bánh Trà bằng Trà tán nhưng ngược lại Trà Phổ Nhĩ nó không chỉ tồn tại mà còn phát triển mạnh mẽ. Triều đại nhà Thanh là giai đoạn Trà Phổ Nhĩ đạt đến đỉnh cao, được ưa chuộng trong tầng lớp quý tộc, văn nhân, có cách nói “Hạ uống Long Tỉnh, đông uống Phổ Nhĩ”. Trà Phổ Nhĩ cũng nằm trong danh mục cống phẩm triều đình, với định mức cống 66.000 cân mỗi năm. Vào thời Minh – Thanh, tuyến đường Mã Cổ Đạo đã đưa Trà Phổ Nhĩ ra các tỉnh nội địa, Tây Tạng, du nhập vào các nước Đông Nam Á như Việt Nam, Miến Điện, Thái Lan và thậm chí tới châu Âu. Trà Phổ Nhĩ được đánh giá cao trong hỗ trợ tiêu hóa và khi phổ biến ra nước ngoài nó đã được đón nhận nồng nhiệt như là “Trà ích thọ”.

3.4 Trà An Khê Thiết Quan Âm

Trà Thiết Quan Âm là một loại Trà vàng nổi tiếng của Huyện An Khê ở tỉnh Phúc Kiến nằm trên dãy núi có sườn dốc hướng Đông Nam. Trong lịch sử Phật giáo Trung Quốc thì Quan Âm là một vị bồ tát được rất nhiều người tôn kính, người luôn lắng nghe và giúp đỡ những nỗi khổ của chúng sinh. Có một câu chuyện kể rằng, một cụ già nhờ thờ Quan Âm, mỗi ngày đều dâng nước Trà trước tượng Quan Âm, cụ đã làm việc này suốt nhiều năm liền. Một đêm nọ, trong giấc mơ cụ thấy mình đang đứng ở một khe núi nhìn thấy một cái cây Trà lạ, nhưng khi định hái lá thì bị đánh thức bởi tiếng chó sủa. Tỉnh dậy, cụ nhớ lại giấc mơ tìm đến khe núi và thực sự thấy cây Trà. Cụ đem cây Trà về nhà trồng, lá Trà tỏa ra một mùi hương thơm ngát. Vì cây Trà được cho là xuất hiện nhờ sự linh ứng của Quan Âm, lại có lá màu đậm như “thiết” (sắt), cụ đặt tên cho nó là “Thiết Quan Âm.”

4. LỄ NGHI DÙNG TRÀ ĐẶC TRƯNG CỦA MỖI VÙNG:

Trà chiếm vị trí rất quan trọng trong cuộc sống của người Trung Quốc. Từ việc hái, chế biến đến thưởng thức Trà, mỗi một bước đều mang đậm ý nghĩa văn hóa sâu sắc. Người Trung Quốc phát hiện và chế tạo ra Trà, khí phách và thần thái của Trà đều mang đậm dấu ấn tính cách dân tộc của người Trung Quốc. Trà ngon phần lớn xuất thân từ các ngọn núi nổi tiếng, giống như câu nói “一方土地养一方人” (một vùng đất nuôi sống một tộc người), sự phát triển của con người có liên quan mật thiết với môi trường tự nhiên. Người phương Bắc thẳng thắn hào phóng, người phương Nam sâu sắc lương thiện, lá Trà của mỗi khu vực sản xuất đều mang tính chất đặc điểm của vùng đó, cũng có sự tương đồng về tính cách với người vùng đó. Người ở những khu vực khác nhau hình thành nên phong cách uống Trà cũng khác nhau chính vì điều này đã tạo ra lễ nghi dùng Trà đặc trưng của mỗi vùng.

4.1 Lễ nghi dùng Trà của người Quảng Đông

Những ai quen thuộc với Quảng Đông đều biết người Quảng Đông rất thích “叹茶”(thán Trà). Trong tiếng Quảng Đông, “thán” có nghĩa là tận hưởng, và “thán Trà” biểu thị khoảng thời gian tận hưởng việc uống Trà. Người Quảng Đông thích thưởng Trà đến mức nào? Mỗi khi thời tiết nóng bức, đồ uống giải nhiệt không phải là nước mơ chua mà là “Trà mát”. Khi bàn chuyện hợp tác quan trọng, họ không ngồi ở bàn rượu mà là phòng Trà.

“清晨一壶茶，不用找医家”(Buổi sáng sớm một ấm Trà, không cần tìm đến thầy thuốc). Bằng chứng rõ ràng nhất về tình yêu Trà của người Quảng Đông chính là văn hóa Trà sáng “早茶” nổi tiếng khắp thế giới. Ngày nay, họ còn phát triển thêm Trà trưa, Trà chiều, và thậm chí có thể uống Trà vào bữa khuya.

Người Quảng Đông nổi tiếng thích uống “Trà sáng”. Mặc dù gọi là “Trà sáng” nhưng không phải uống vào buổi sáng, Trà sáng của người Quảng Đông bắt đầu từ sáng sớm, có thể kéo dài đến 2- 3 giờ chiều. Trong Trà lâu có nhiều loại Trà để khách lựa chọn như Trà Ô Long, Trà xanh, Hồng Trà, Trà hoa, còn cung cấp một số điểm tâm như bánh bao xá xíu, há cảo, xíu mai, hoành thánh. Người uống Trà sáng vừa nhàn nhã nói chuyện, đọc báo, vừa chậm rãi thưởng thức điểm tâm, uống Trà. Uống Trà sáng được coi là một hình thức xã giao hoặc thư giãn.

4.2 Lễ nghi dùng Trà của người Tứ Xuyên

Tứ Xuyên là nơi bắt nguồn của Trà Trung Quốc, cũng là khu vực có nền văn hóa Trà phát triển cao độ. Đi trên phố Tứ Xuyên, chỗ nào cũng có thể thấy quán Trà. Người Tứ Xuyên thích uống Trà bằng tách, một bộ tách chia thành thuyền Trà, nắp Trà và bát Trà, phần lớn làm bằng sứ. Thuyền Trà là dụng cụ để đặt bát Trà, có tác dụng cách nhiệt. Nắp Trà là phát minh vĩ đại nhất trên phương diện thưởng thức Trà của người Tứ Xuyên, tác dụng của nó rất nhiều: Có thể đẩy trên bát Trà tạo thành không gian kín, để lá Trà mau ra vị, khi uống có thể gạt lá Trà nổi trên bát, khi miệng khát nóng muốn uống có thể đổ nước Trà ra nắp ấm để nguội nhanh, ở trong tiệm Trà khi uống hết nước Trà trong bát rồi, muốn tiếp tục uống nữa thì lật ngược để trên bát Trà, ngụ ý kêu phục vụ châm thêm nước. Người Tứ Xuyên cho rằng, dùng dụng cụ bằng sắt và bằng chì đun nước sẽ làm ảnh hưởng tới vị Trà, do vậy phần lớn đều dùng ấm đồng vòi dài đun nước. Khi pha Trà, những nhân viên chuyên phụ trách việc châm thêm nước cho khách sẽ nhắc cao ấm Trà bằng đồng, một dòng nước bay thẳng vào bát Trà, khi sắp đầy chỉ cần lắc nhẹ tay một cái là dòng nước ngừng lại ngay, một giọt cũng không rơi ra ngoài: Khách đập nắp bát Trà, đợi thưởng thức.

4.3 Lễ nghi dùng Trà của người Vân Nam

Người Bạch ở Vân Nam có phong tục “tam đạo Trà” (Trà ba lượt) để tiếp đãi khách quý, đây là nghi thức cao nhất của họ. “Tam đạo Trà” tượng trưng cho trải nghiệm cuộc đời với ba cung bậc cảm xúc: “Một đắng, hai ngọt, ba hồi vị”, ý chỉ cuộc sống đắng cay lúc đầu, ngọt ngào sau đó, và cuối cùng là sự chiêm nghiệm những gì đã qua. Khi có khách quý ghé thăm, gia chủ sẽ mời vào phòng, ngồi quanh bếp lửa chờ nước sôi. Chủ nhân sẽ dùng bình đất đặc biệt để pha Trà, cho lá Trà vào bình, lắc đều để lá Trà nóng rồi đổ nước sôi vào, tạo ra âm thanh “bùm” vang như tiếng sấm nên còn gọi là “Trà sấm nổ”.

Lượt Trà đầu tiên, gọi là Trà đắng, có màu hổ phách, vị đắng nhưng thơm ngon. Lượt Trà thứ hai được gọi là Trà ngọt, được pha với đường đỏ, mật ong, bột hồ đào, hạt thông, mang hương vị thơm ngọt, nồng hậu. Lượt Trà cuối

cùng, gọi là Trà hồi vị, có gừng, hoa tiêu, vỏ quế, vừng và nhiều nguyên liệu khác, mang đến vị cay tê. Trong tiếng Bạch, "tê" đồng âm với "phúc" và "cay" đồng âm với "thân", thể hiện ý nghĩa chào đón khách như người thân và mong cuộc sống phú quý.

Khi uống "Trà hồi vị", người Bạch thường mời khách cùng múa hát vui vẻ. Bộ Trà cụ và quy trình pha Trà "tam đạo Trà" rất cầu kỳ, với 18 bước chuẩn bị. Mỗi lần mời Trà, hai thanh niên Bạch sẽ phục vụ, một người bưng khay Trà, người kia tiến hành "lễ dâng Trà" với hai tay nâng cốc Trà ngang lòng mày để thể hiện sự kính trọng. Không chỉ là lời chào mừng, Trà còn có thể tiễn khách theo phong tục thời nhà Thanh. Trong các gia đình quan lại, khi có khách đến thăm, chủ sẽ mời Trà nhưng không uống cạn như mời rượu. Nếu chủ có việc cần giải quyết gấp hay muốn khách về sớm, họ sẽ nâng cốc Trà để khách hiểu ý và rời đi.

5. KẾT LUẬN

Trà không chỉ là một loại đồ uống mà còn là một phần quan trọng của văn hóa và tâm hồn người Trung Quốc. Trà đóng vai trò quan trọng trong các nghi lễ truyền thống, trong việc thể hiện sự tôn trọng và lòng biết ơn đối với người khác. Việc uống Trà cũng là cách để thể hiện sự quan tâm và chia sẻ giữa các thế hệ. Đồng thời, thông qua việc phân tích Trà trong cuộc sống của người Trung Quốc cho thấy sự ảnh hưởng sâu sắc của Trung Quốc với các quốc gia cùng có văn hóa uống Trà. Qua đó cho thấy sự giao thoa và tính linh hoạt của văn hóa Trà Trung Quốc khi du nhập vào Việt Nam.

6. TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1]. Hình minh họa thể hiện Thần Nông – một nhân vật truyền thuyết của Trung Quốc, đang đi qua núi rừng, thu thập và ném thử các loại thảo dược. Phong cách vẽ mang đậm chất hội họa cổ trang, màu sắc hài hòa, tượng trưng cho sự kết nối giữa con người và thiên nhiên.
- [2]. Bức tranh minh họa nhóm “Trúc Lâm thất hiền” – bảy nhà tư tưởng, nghệ sĩ nổi tiếng thời Ngụy Tấn trong lịch sử Trung Hoa, thường được biết đến vì lối sống tự do, thanh cao, thoát khỏi khuôn khổ xã hội. Trong tranh, họ ngồi giữa rừng trúc, thưởng trà, trò chuyện, chơi nhạc cụ như cô cầm, tỳ bà, thể hiện tinh thần nghệ thuật và trí tuệ.
- [3]. Bức tranh được đặt ở giữa một chiếc bàn vuông khổng lồ và các hoạt động có thể được chia thành ba phần: ném trà, chơi nhạc và trò chơi uống rượu.
- [4]. Trong tranh trong dân gian xuất hiện các cuộc thi so tài gọi là “斗茶” (đấu Trà), điều này khiến cho mọi người càng hiểu rõ hơn về văn hóa Trà, lá Trà dần trở thành nhu yếu phẩm trong cuộc sống của mỗi người dân Trung Quốc.
- [5]. Trong tranh các nghệ nhân đang nấu Trà
- [6]. Trong tranh có nhiều nhân vật đang ngồi uống trà, chơi cờ, trò chuyện, tạo nên khung cảnh sinh động và gần gũi.
- [7]. Vào thế kỷ 12, khi mối quan hệ Nhật - Trung được nối lại, Trà lại được ưa chuộng tại Nhật Bản. Nhà sư Eisai (1141-1215), người sáng lập phái Thiền Lâm Tế (Rinzai) tại Nhật Bản, đã đóng vai trò quan trọng trong việc phổ biến trà bột tại đây. Thiền Tông dòng Lâm Tế (Linji-臨濟) có nguồn gốc từ Trung Quốc, do Thiền sư Lâm Tế Nghĩa Huyền (?-866) sáng lập vào thời nhà Đường, nhấn mạnh sự giác ngộ trực tiếp thông qua thực hành thiền định và công án. Khi Eisai đến Trung Quốc để tu học, ông tiếp thu giáo lý Lâm Tế và mang về Nhật Bản cùng với kiến thức về trà bột, một thức uống phổ biến trong các thiền viện Trung Quốc thời bấy giờ.
- [8]. Điều này phản ánh vai trò của Trà trong xã hội Hàn Quốc xưa. Đối với người dân, Trà là lễ vật trang trọng trong các nghi thức cúng bái, thể hiện lòng thành kính với tổ tiên theo tín ngưỡng Nho giáo. Tầng lớp quý tộc coi uống Trà là một nghệ thuật giúp họ rèn luyện sự thanh tao và tìm kiếm sự cân

bằng tinh thần. Trong khi đó, các nhà sư sử dụng Trà như một phương tiện hỗ trợ thiền định, giúp tâm trí tỉnh táo và an nhiên. Nhờ những giá trị này, Trà trở thành một phần quan trọng trong đời sống văn hóa và tinh thần của người Hàn Quốc thời kỳ đó.

[9]. Trong cuốn Cơ sở văn hóa Việt Nam, PGS.TSKH Trần Ngọc Thêm phân tích rằng văn hóa Việt Nam có sự giao thoa và tiếp biến từ nhiều nguồn khác nhau, trong đó văn hóa Trung Hoa, đặc biệt là Nho giáo, để lại dấu ấn sâu đậm trong tổ chức xã hội, tư tưởng và giáo dục. Theo tác giả, từ thời Bắc thuộc, Nho giáo đã dần du nhập vào Việt Nam và trở thành hệ tư tưởng chính thống dưới các triều đại phong kiến. Hệ thống khoa cử, bộ máy quan lại và đạo đức xã hội đều chịu ảnh hưởng mạnh mẽ từ triết lý Nho giáo, trong đó nhấn mạnh vào trung quân, hiếu đễ và tôn ti trật tự (Trần Ngọc Thêm. Cơ sở văn hóa Việt Nam. Nhà xuất bản Giáo dục, 1999, tr. 256-271). Tuy nhiên, văn hóa Việt Nam không hoàn toàn bị đồng hóa mà có sự tiếp thu có chọn lọc, kết hợp với các yếu tố bản địa để tạo nên bản sắc riêng.

[10]. Văn hóa trà của Việt Nam đã chịu ảnh hưởng sâu sắc từ văn hóa trà Trung Quốc qua nhiều thế kỷ. Trung Quốc được coi là cái nôi của trà, với lịch sử sử dụng trà làm thức uống và thuốc từ rất sớm. Trong thời kỳ Bắc thuộc, văn hóa Trung Hoa, bao gồm cả văn hóa trà, đã du nhập vào Việt Nam và ảnh hưởng đến nhiều khía cạnh của đời sống người Việt. Nghệ thuật thưởng trà của người Việt cũng chịu ảnh hưởng từ Trung Hoa, đặc biệt là trong tầng lớp thượng lưu thời phong kiến. Các bộ đồ trà của Việt Nam thường mang kiểu dáng Khang Hy, Càn Long của Trung Quốc. Ngoài ra, phương pháp trồng và chăm sóc cây trà ở Việt Nam cũng được tiếp thu từ Trung Quốc, như cách chọn giống phù hợp với khí hậu và đất đai địa phương. Tuy nhiên, người Việt đã phát triển những nét độc đáo riêng trong văn hóa trà, như thói quen uống chè tươi, chè nụ, phản ánh sự dung hợp và sáng tạo trong tiếp nhận văn hóa ngoại lai.

[11]. Trà là một trong những sản phẩm có lịch sử lâu đời tại Việt Nam, chịu ảnh hưởng mạnh mẽ từ văn hóa trà Trung Hoa. Theo nghiên cứu của Trần Ngọc Thêm (1999), Việt Nam tiếp thu nhiều yếu tố từ văn hóa Trung Quốc, trong đó có thói quen uống trà và kỹ thuật trồng trọt. Trà được du nhập vào Việt Nam từ thời Bắc thuộc và dần trở thành một phần quan trọng trong đời sống văn hóa. Tuy nhiên, quá trình bản địa hóa đã diễn ra khi các giống trà du nhập từ Trung Quốc được lai tạo và chọn lọc để phù hợp với điều kiện thổ nhưỡng và khí hậu Việt Nam. Võ Văn Chi (2003) cũng chỉ ra rằng quá trình thích nghi này không chỉ thay đổi đặc điểm sinh học của cây trà mà còn góp phần hình thành các thương hiệu trà mang bản sắc riêng của Việt Nam. Như vậy, có thể thấy rằng văn hóa trà Việt Nam là kết quả của sự giao thoa và tiếp biến từ văn hóa Trung Hoa, nhưng đồng thời mang những đặc điểm riêng biệt do điều kiện tự nhiên và văn hóa bản địa quyết định.

[12]. Trà không chỉ là một thức uống mà còn là biểu tượng văn hóa lâu đời, gắn liền với lịch sử, triết lý và nghệ thuật của nhiều quốc gia. Xuất hiện từ hơn 4000 năm trước, trà đã trở thành một phần quan trọng trong đời sống con người, từ trà đạo Trung Quốc, Nhật Bản đến trà cung đình Việt Nam. Không chỉ mang giá trị ẩm thực, trà còn thể hiện triết lý thanh tao, hòa hợp với thiên nhiên và được nhắc đến trong thơ ca, hội họa, tôn giáo. Mỗi nền văn hóa có cách pha chế và thưởng thức trà riêng, tạo nên sự đa dạng và phong phú. Ngày nay, trà phát triển với nhiều hình thức mới nhưng vẫn giữ được giá trị truyền thống, khẳng định vị thế là một biểu tượng văn hóa đặc sắc.

[13]. Tống Thời Lỗi. (2022). Sự hình thành, phát triển và ảnh hưởng của văn hóa Trà Trung Quốc. *Diễn đàn Nhân dân*, (19), 96-99.

宋时磊. (2022). 中国茶文化的形成、发展及影响. 人民论坛, (19), 96-99.

[14]. Mã Tú Bình, Tôn Tú Phân. (2016). Nghiên cứu về ảnh hưởng của Trà Trung Quốc đối với văn hóa thế giới. *Trà Phúc Kiến*, 38(9), 214-216.

马秀平, 孙秀芬. (2016). 中国茶对世界文化影响的探究. 福建茶叶, 38(9), 214-216.

- [15]. Triệu Phương Anh. (2017). Nghiên cứu về sự biến đổi lịch sử và nội hàm của văn hóa Trà Trung Quốc. *Trà Phúc Kiến*, 39(4), 403-404.
赵凤英. (2017). 中国茶文化的历史演变及内涵研究. *福建茶叶*, 39(4), 403-404.
- [16]. Ngô Giác Nông. (2005). *Bình luận về Trà Kinh*. Nhà xuất bản Nông nghiệp Trung Quốc.
吴觉农. (2005). 茶经述评. 中国农业出版社.
- [17]. Lưu Lễ Đường, Tống Thời Lỗi. (2020). *Nguồn gốc, khái niệm và đặc điểm chính của văn hóa Trà Trung Quốc*. *Khảo cổ học Nông nghiệp*, (5).

- 刘礼堂, 宋时磊. (2020). 中华茶文化的源流、概念界定与主要特质. *农业考古*, (5).
- [18]. William Ukers. (1935). *All About Tea*. *The Tea and Coffee Trade Journal Company*.
- [19]. Trần Ngọc Thêm. *Cơ sở văn hóa Việt Nam*. NXB Giáo dục, **1999**.
- [10]. Võ Văn Chi. *Cây thuốc và động vật làm thuốc ở Việt Nam*. NXB Khoa học và Kỹ thuật, **2003**.