

濟群法師

# 茶與禪的修行

【一·茶與禪的歷史典故】

【二·茶禪一味的修行】

【結束語】

前兩年，我們在武夷山舉辦過關於茶的活動，我講了《以茶靜心，修身養性》，對茶專項的重要性，以及茶和禪的關係作了簡要說明。這次是茶專項的第一屆靜修營，應該給大家提供什麼樣的認識？舉辦這個專項的目的在哪裏？

現在茶的市場很大，茶館遍布各地，茶道流派紛呈，茶人和相關培訓班層出不窮。從物質層面來說，茶的作用主要是解渴，和糧食蔬果一樣，可以滿足身體所需。有錢就講究一點，喝名茶；沒錢就簡單一點，喝粗茶，其實都可以解渴，也能豐富業餘生活。

但茶又不僅僅是物質生活，還承載着傳統文化，尤其是禪文化的內涵，可以提升為多樣化的精神生活。在中國歷史上，茶和禪宗有着

千絲萬縷的關係，其後傳到日本，形成茶道。近幾十年來，隨着傳統文化的復興和中日之間的交流，人們開始在古籍中挖掘茶的文化屬性，也從鄰邦借鑒茶道的精神氣質。吃茶去、禪茶一味、侘寂之美等茶道用語日漸普及，與之相關的裝修風格和器皿用具也受到追捧。

照搬概念是容易的，仿造形式也不難，但做這些的意義是什麼？這就需要了解，概念和形式背後的思想內涵，借助這些形式，究竟要達到什麼目的？

茶之所以能成爲“道”，關鍵不是在於茶本身。再珍貴難得、品質精良的茶，如果不賦予其精神內涵，也不過是稀缺的奢侈品而已。就像當年傳到歐洲并風靡一時的茶，雖然深受貴族乃至皇家青睞，使大量白銀流入中國，但并没有在西方發展出與道相關的文化。

可見，祇有在相應的文化背景下，才能通過茶來載道。當然這個載體也可以是插花、撫琴、書法、繪畫等等。相比其他形式，茶的優勢有

兩點：一是本身就屬於日常生活，為大眾喜聞樂見，身心受用；二是不需要太專業的技能即可入門，配合一定的培訓和練習，就可以發揮我們已有的、與眾不同的優勢，使茶專項具有可行性。

這個優勢就是對禪文化的認識。立足于此，通過禪的智慧開展茶道活動，是把大眾導向覺醒的方便。所以我們要從兩方面探討：一是了解茶與禪的關係及重要典故；二是以茶入道，知道如何在茶專項中落實禪的精神，對受眾加以引導。

## 【一、茶與禪的歷史典故】

關於茶和禪的關係，可以挖掘的內容很多。在此，我從“吃茶去、禪茶一味、和敬清寂、一期一會、侘寂之美”五點，和大家做一些分享。

### 1. 吃茶去

不少茶室中會挂一幅“吃茶去”或“喫茶去”，二者祇是字體有別，都出自趙州禪師的典故。

趙州禪師爲唐代高僧，號從諗，八十高齡時駐錫趙州觀音院，即現在的柏林禪寺。他生前傳法弘禪四十年，僧俗共仰，被尊爲“趙州古佛”。

《宗門拈古匯集》記載，“趙州問新到：曾到此間麼？曰：曾到。州曰：吃茶去。又問一僧：曾到此間麼？曰：不曾到。州曰：吃茶去。院主問：和尚爲甚曾到也吃茶去，不曾到也吃茶去？州喚：院主。主應：諾。州曰：吃茶去。”一代宗師，不管對誰都是一句“吃茶去”，聽起來是不是很简单？甚至會有人覺得敷衍，爲什麼這也值得記載，值得傳頌千古？

我覺得，其中主要體現了兩個內涵。首先，禪並不是什麼玄妙奇特的行爲，也沒有離開當下的生活。古德所說的“行亦禪，坐亦禪，語默動靜體安然”“饑來吃飯，困來即眠”“搬柴運水，總是禪機”“青青翠竹無非般若，鬱鬱黃花盡是真如”，都是告訴我們，禪的智慧無所不在。可我們就在生活中，爲什麼看不到呢？

這就需要領會趙州的深意。禪師的所言所

行都以本分事相見，所謂本分事，就是認識心的本來面目。叫你“吃茶去”，目的不單純是吃茶，而要體會“能吃茶的是誰”？平常人吃茶，趕快品嚐這是什麼好茶，香不香，甜不甜，都在向外尋求。但禪師的“吃茶去”，是讓你反觀自照，認識本心。這在禪宗是非常高明的指點。

其次，以前禪寺的生活很簡單，每天就是禪修、幹活、吃飯。修行不僅在座上，也在座下。當時百丈禪師提出“一日不作，一日不食”，寺院需要集體勞動時，敲一下鐘，大家就去出坡（做事），所以禪師對學人的教導也往往在日用中。不同于教下，是給你講一部經，通過文字說明修行原理。而禪師是在生活中耳提面命，不拘一格。吃茶作為生活的組成部分，自然也是點撥學人的重要契機。在禪宗名著《景德傳燈錄》中，關於茶的記載有上百條之多，既有禪師間的對答，也有對學人的接引。

我們知道，禪宗是由達摩在南北朝時期傳入中土，但到了唐朝才開宗立派，盛極一時。

而茶道也是在唐朝開始成熟的，在陸羽的《茶經》中，詳細闡明了茶的歷史、源流、現狀、生產及飲茶、茶藝等方面，是茶道成形的標志。陸羽自幼在寺院長大，與不少僧人過從甚密，其自述記載：“結廬於苕溪之濱，閉關對書，不雜非類，名僧高士，談宴永日。常扁舟往來山寺，隨身惟紗巾、藤鞋、短褐犢鼻，往往獨行野中，誦佛經，吟古詩。”尤其是遇到同樣深諳茶性的詩僧皎然後，更是以茶相和，以禪相知，成爲茶道發展史上著名的忘年至交。在這一背景下出現的茶道，從開始就與佛教有着不解之緣，也使茶有了高于生活的精神性。

從另一方面來說，坐禪容易昏沉，而茶正是提神醒腦之佳品。皎然的“一飲滌昏寐，情思朗爽滿天地；再飲清我神，忽如飛雨灑清塵；三飲便得道，何須苦心破煩惱”，正是飲茶助力修行的生動寫照。至今，禪堂還保留了飲茶的傳統。二者的相遇，可謂恰逢其時，互爲增上。

隨着禪宗大興并建立叢林後，需要有一套

共修共住的制度，包括法會流程和行事儀式，這是佛教中國化的重要標志，出現了很多本土化的做法，所謂“馬祖興叢林，百丈立清規”。《清規》中，關於茶的記載多達數百處，并形成了一系列儀軌。比如在佛陀誕辰、成道、涅槃等紀念日中，要“備香花燈燭茶果珍饈”作為供養，並將上香、點茶作為法會流程之一；在住持巡察、受法衣、迎侍尊宿、施主請升座齋僧等僧團生活中，也有吃茶、獻茶的環節。由此，可見茶在僧眾生活中的重要性，以及人們對茶的重視程度。

到了宋代，因為徽宗好茶，使朝野上下競相仿效，茶風更甚。徽宗本人有極高的藝術修養和審美眼光，他所撰寫的《大觀茶論》，將茶文化的發展推至巔峰。寺院茶會也更為成熟，尤其是杭州的徑山茶會，影響甚廣。徑山寺為禪宗道場，建于唐而興于宋，當年被譽為江南五山十剎之首，有不少日本禪僧來此參訪留學。

8. 他們學成歸國後，不僅帶回了禪宗法脈，也帶

回了徑山茶及茶會流程，并逐步發展為日本的茶道。可以說，日本的茶文化從形式到內涵都深受禪宗影響。

## 2. 禪茶一味

“禪茶一味”也是近年廣為流傳的概念，但它究竟表達了什麼，未必有多少人說得清楚。有些祇是人雲亦雲，或是將“禪”作為品味象徵，為茶葉和茶館找個賣點。事實上，祇有將禪的智慧帶入茶文化中，把喝茶與參禪相結合，才談得上“禪茶一味”。如果不能在茶中賦予禪的內涵，那還是和貪嗔痴一味，與禪是了不相幹的。

禪是什麼？就是覺醒的心，這也是萬物的本質。所以禪是遍及一切的，不僅禪茶可以一味，禪飯、禪行也可以一味，包括穿衣吃飯、搬柴運水、待人接物，都可以與禪一味。青青翠竹、鬱鬱黃花這些賞心悅目的所緣中有禪，螻蟻、瓦礫、屎尿這些令人唾棄的事物中同樣有禪，所謂“道在螻蟻，道在瓦礫，道在屎尿”。在在處處，祇有緣起顯現的不同，本質上是相同的。如果

你有禪的智慧，就可以在一切事物中體會禪。

在古代禪師的悟道因緣中可以看到，有的因為瓦片擊竹，咣當一聲就頓悟本心，“一擊忘所知，更不假修持”；還有的因為看到桃花開悟了，“靈雲昔日悟桃花，十裏春風樹樹斜”。總之，心可以通過各種因緣打開，前提是訓練有素，心垢很薄，才能把握住那個石火電光的瞬間。我們在生活中會有這樣的經驗，走路時突然被人打了後背，一驚之下，大腦完全空白。其實這也是體悟本心的時刻，因為妄想空了。但祇是一剎那，對沒有修行的人來說，往往還沒看到就失去機會了。

如何撥開迷霧，體認本心？需要在一切時，一切處，綿綿密密地用功。“茶禪一味”，就是讓我們在喝茶的當下體悟禪。喝茶有兩個指向，一是進入凡夫心，一是回歸本心。如果沒有智慧，其實多數人都是進入凡夫心，帶着貪嗔痴的串習，被色、聲、香、味、觸、法六塵所轉。

10 端起杯子，祇看到器皿好不好，精不精；喝下

茶湯，祇嘗到滋味香不香，醇不醇。這樣的喝茶，品得再精妙，再深入，祇是世間法而已，和借助喝茶去悟禪是完全不同的。

“茶禪一味”的提法，出自宋代著名禪師圓悟克勤。禪師有《碧岩錄》傳世，其中記載了百則公案，被譽為“禪門第一書”。所謂公案，即禪師如何接引弟子的案例。這些方式往往獨辟蹊徑，險中求生，是極難懂的。圓悟禪師能對此作出點評和解讀，可見其禪學素養之深。此外，禪師還精于茶道，他的“茶禪一味”正是對本心的體悟，蘊含甚深智慧。在他的法嗣中，有徑山寺的大慧宗杲，提倡參話頭，同樣是禪門巨匠，也與茶有着不解之緣。

圓悟禪師手書的“茶禪一味”，由前來中國求學的僧人帶回日本，傳到名僧一休和尚手中。此後，一休又贈與弟子村田珠光。珠光少年出家，熱衷茶事，後隨一休和尚參禪，并得其印可。珠光將禪宗思想引入茶道，創立了草庵茶。在此之前，日本茶事主要流行于上層社會。作

爲一種應酬方式，人們往往攀比排場或名貴茶器，意不在茶。草庵茶一改奢靡之風，回歸質樸，並將飲茶與修禪相結合，上升至“道”的高度。珠光還將圓悟禪師的墨迹供在茶室壁龕上，人們進入茶室後先要對此行禮，整肅身心，然後在點茶、喝茶中體會禪茶一味的深意。

村田珠光被稱爲“日本茶道鼻祖”，他和弟子武野紹鷗及再傳弟子千利休，是日本茶道最重要的創立者。尤其是千利休，爲茶道集大成者，他所倡導的生活美學，對日本文化有着全方位的影響。

### 3. 和敬清寂

“和敬清寂”的思想，源于村田珠光提出的“謹敬清寂”，千利休在此基礎上改動一字，流傳至今。這四個字充分體現了日本茶道的精神，也可以說是禪的內涵。

第一是和。包括物與物、人與物、人與人的關係，都要和諧無礙。擴大來說，就是天人合一。這種和是來自內心的平等，在喝茶時，

要消除二元對立，空掉對外相的一切執著。本來無一物，才是究竟的和。

第二是敬。對天地萬物存一份敬畏之心，觀一花一世界，見一葉一如來。體現在茶道過程中，就是有相應的儀式感，長幼有序，舉止得體。可能有人會說：禪不是要突破所有形式嗎？爲什麼要有儀式感？其實這些祇是靜心的方便而已。因爲凡夫是心隨境轉的，在喧鬧雜亂中，身心會隨之動蕩。而在清肅的環境中，隨着莊嚴的一招一式，心才容易靜下來。

第三是清。簡單地說，就是清潔。茶室的環境可以樸素，可以簡陋，可以狹小，可以老舊，但要一塵不染。當然更重要的，是內心清淨。茶道之所以被上升爲“道”，就是能通過外在的環境和儀軌，幫助我們淨化心靈。所以在參與茶會時，內心要如明鏡般清澈，物來影現，物去不留，沒有妄念和雜染。

第四是寂。禪宗修行要狂心頓歇，就是寂的體現；三法印的“涅槃寂靜”，則是寂的終極

成就。體現在環境上，是樸素、安靜、以少勝多。比如茶室不能太大，作為草庵茶發源地的“珠光庵”，不過是四貼半榻榻米的狹小空間，陳設也極其簡單。在這樣的環境中，有利于我們收攝六根，保持專注，向內觀照而不是外求。

我不是專研茶道的，對這四個字的解讀，主要來自對禪的認識。當然，茶道精神本來就源于禪宗，回到這個原點來看，我想會更直接。從中，我們也可以感受到清涼的禪林氣息，仿佛看到禪師們在山中結廬而居，對坐飲茶，超然自在。

#### 4. 一期一會

這是日本茶道提出的概念，從思想淵源來說，是受到佛教無常觀的影響，提醒茶人應該以珍惜當下的心態來舉辦茶會。我們今天參加這個活動，對有些人來說，可能是此生唯一的機會，很珍惜；也有些人覺得，自己還會參加第二次，第三次，似乎這次就沒那麼重要，沒那麼特別了。

事實上，不論你參加一次還是很多次，每次都有不同的因緣，都是不可重復的“一期一會”。西方哲學家說，人不能兩次踏入同一條河流。爲什麼？因爲水一直在流動變化，逝者如斯，不捨晝夜。從我們自身來說，今天的你是昨天的你嗎？明天的你是今天的你嗎？現在的你是小時候的你嗎？七八十歲的你還是現在的你嗎？從出生到老死，細胞不知更換了多少，思想不知改變了多少，從物質元素到心理元素，剎那剎那都在生滅變化中。

豐子愷有篇散文叫《漸》，講述了生命的無常變化。時間悄悄地把所有人的歲月給偷走了，人不知不覺地老了，不知不覺地死去了。但因爲不知不覺，就覺得自己好像永遠活着，可以千秋萬代地活下去，才會“生年不滿百，常懷千歲憂”。人們總在想東想西，想過去想未來，偏偏把唯一可以把握的現在白白耗費了。

尤其是今天這個時代，不可控的因素那麼多。我們能坐在這裏，以茶相聚，是多生累劫

的福德因緣，要以“一期一會”之心參與學習，參與今後的每一次活動。從泡茶到喝茶，都帶着虔誠、敬畏和殷重，安住當下。如果不安住，這段生命就被虛度了，再也沒有機會彌補。

## 5. 侘寂之美

侘寂是日本茶道倡導的生活美學，也是一種人生境界，特別針對世人對富貴奢華的追求而提出。簡單地說，就是返璞歸真，崇尚自然、簡單、樸素，甚至是殘缺、清貧的美。這種傾向從村田珠光的草庵茶就開始了，其淵源還是來自禪宗。古代禪者生活在水邊林下，茅屋草鞋，身無長物。此外，佛教還有惜福的傳統，所以寺院很多用品都是代代相傳的，歷經風霜，自有一種古舊、沉靜而富有內涵的美。

近年來，隨着侘寂風的傳入，不少地方也在仿效此類效果，讓人耳目一新。但也有些設計會流于表面，刻意求殘求舊，却没有理解這些表象背後的深意。事實上，侘寂不是抄一些材料或擺設就能體現的。爲什麼這麼做，要表

達什麼精神，什麼境界，需要有禪的智慧為支持。我覺得，時代在變化，形式上未必要一成不變，關鍵是理解個中精神，再以適合當下的方式來表達。我們可以從中得到的借鑒，主要有兩點。

首先是節制。現在是物質極大豐富的時代，我們可以輕而易舉地擁有很多東西，所以節制格外重要。節制物品的數量，既可以讓空間留白，保持疏朗，也可以減少對資源的消耗，對生態的破壞。更重要的是幫助我們克服貪欲，不受外界誘惑，不為物質所累。

其次是尊重。作為消費者，選擇適合長期使用的物品，用心呵護。茶人有養壺的習慣，其實我們也可以用這樣的心態對待其他物品，珍而重之，讓它在你手中變得更好，而不是喜新厭舊，隨用隨拋。作為設計者，則應該提升審美和心性素養，用好的設計來制作產品，通過再創造，讓自己使用的材料得到升華，而不是一味迎合世俗潮流，或是為刺激人們的購買

欲做些什麼。

本着這兩點，我們就可以因地制宜，創造屬於自己的侘寂之美，比如少而美，簡而美，陳而美，靜而美。

以上五個方面，包含茶道的思想源頭以及在日本的形成，領會其中的精神內涵，有助於我們做好這個專項。

## 【二、茶禪一味的修行】

了解茶文化的背景後，我們還要進一步學習：參加茶會，怎麼喝好這杯茶？怎麼通過這一專項助力禪的修行？

### 1. 放下，放鬆

禪修，首先要將心帶回當下，既不活在過去，也不活在未來。但現在人往往身心焦躁，即使坐下喝茶，心裏還放着很多東西，想着昨天發生了什麼，明天還要幹什麼，難以安住。又或者，把茶會當作吹牛的機會，顯擺自己賺了多少錢，事業有多大。帶着這樣的世俗心喝茶，再好的

茶也不過是飲料而已，甚至淪為道具，連茶本身的滋味都品不出來。祇有把身份、事業、地位乃至塵世的一切執著通通放下，才能由這杯茶入道，體會禪茶一味的境界。

爲了有助于調心，我們要布置一個令人放鬆的氛圍，也可以到自然山水中。在空曠的環境中，與陽光、微風、樹石同在，心更容易鬆下來，這是與禪相應的前提。同時還要讓大家收起手機，這一刻，讓紅塵不到，祇是安靜地和茶在一起，和自己在一起，從放下、放鬆到放空。

## 2. 空和無相

佛教所說的空，並不是什麼都沒有，而是空掉我們對外在世界和內在情緒的執著。我們爲什麼不能體認本心？就是被卡在種種執著中。在乎什麼，就被什麼卡住。祇有放下之後，才不會被身心內外的一切障礙，也就是佛教所說的“若能無心于萬物，何妨萬物常圍繞”。所以我們真正要空掉的不是其他，而是自己的種

種設定，種種挂礙，種種煩惱。

和空相關的另一個概念是無相。凡夫都是活在有相的世界，被色聲香味觸法所轉。禪修所要體認的空性，是以無相為體。禪宗修行的三大要領，是“無念為宗，無相為體，無住為本”。無念為宗，是讓我們體認念頭背後的無念心體，就像雲彩背後的虛空。我們平時都活在念頭中，被雲彩遮蔽，祇有超越念頭，才能回歸本心。無相為體，是說本心沒有顏色，沒有形狀，超越一切形相，並不是五光十色、驚天動地的。無住為本，是說本心具有不粘著的特質，不管多少雲彩飄動，虛空并不想留住哪片雲彩，也不分別這片雲彩好看，那片雲彩不好看，所謂“長空不礙白雲飛”。

在做茶會時，我們會構建各種相，布置空間、選擇器具、設計流程，一招一式都很有儀式感。這就容易流于對相的執著，落入世俗心。是不是就不能講究這些呢？也是不對的。因為我們做茶會的目的，是以此接引大眾，安頓身心，

這就需要氛圍和儀式感為引導。

關鍵是把握尺度，既要了解相的意義，同時也看到“凡所有相皆是虛妄”，知道這一切都是如夢如幻、本性空寂的，而不是陷入對形式的執著。佛教中，叫作“水月道場，夢中佛事”。帶着這樣的認知高度，才能在做形式的同時超越形式，擺脫對色聲香味觸法的執著。

日本茶道得益于禪宗思想，尤其是六祖悟道偈中的“本來無一物”。這也是“和敬清寂”的源頭，要達到內外一如的平和、敬畏、清涼、寂靜，離不開空和無相的智慧。這关系到我們所做的茶會，是世俗還是出世的，是輪回還是覺醒的。所以我們既要注重形式，但不必過于復雜。就像千利休說的，茶道無非是燒水、點茶而已。因為所有的相都是為體悟無相心體服務的，這才是禪的最高境界，才是和本心相應的。

### 3. 平常心

禪宗講“平常心是道”。這個平常，並不是我們平時的世俗心。因為凡夫是活在種種設定、

種種牽挂、種種貪著、種種追求、種種對立、種種是非中，這些都是無明加工的產品，使人顛倒妄想，流轉輪回。祇有去除這一切，才是真正的平常心，是清淨、赤裸、沒有遮蔽的心，是不生不滅、不垢不淨、不增不減的本來面目。

怎麼回歸平常？首先要回歸簡單的生活，學會在生活中修行。說到修行，我們很容易想到誦經、打坐，似乎是日常生活之外的另一套系統。事實上，修行就是一種用心，貫穿座上和座下。我們未來的禪修有三個重點。一是以事相為所緣，通過經行、專注呼吸等方式，培養持續、穩定的專注。二是訓練覺察，一旦起心動念，能立刻發現心處在什麼狀態，而不是在不知不覺中虛度。三是把正念帶到生活中。禪宗說修行是“饑來吃飯困來眠”，我們都在吃飯睡覺，為什麼不是禪？因為我們是帶着貪嗔痴而不是正念做這些。所以要培養正念，讓生活變成追求真理的禪修，回歸本心的禪修。這樣的生活才有價值。

茶道的關鍵也在于此。千利休說：“茶道之秘事，在于打碎了山水、草木、草庵、主客、諸具、法則、規矩的、無一物之念的、無事安心的一片白露地。”雖然我們要借助各種事相來做茶會，但最終是要超越事相，在認真做的同時，心無所住，超然物外。

#### 4. 專注，覺察

禪修有兩個要點，一是專注，一是覺察。現代人多半都在散亂中，東想西想，心猿意馬，根本管不住自己。這就使得我們很累，却無法休息。專注，就是為心定一個錨，安住于此，不再四處飄蕩。

從茶會來說，茶就是我們的錨，是安心的所緣。我們除了領會茶的精神、境界、生活美學，還要學會專注地泡一杯茶，專注地喝一杯茶。本次培訓會介紹實操方面的技術，如泡茶七事、營造環境七件事等。但所有這些都是在幫助我們攝心，不是為了泡茶而泡茶，也不是為了布置場地而布置場地，而是通過種種手段收攝六

根，把向外追逐的心拉回身處的空間，拉回當下的茶席，拉回手中的茶，最後拉回內心。現在人的心太野了，沒有相應的善巧，心是難以安頓并專注的。

僅僅專注還不够，進一步還要訓練覺察，喚起內心清明的力量。每個人都有本自具足的清淨心，這個心永遠都在。修行所做的就是認識它，熟悉它，啓用它，所謂“菩提自性，本來清淨，但用此心，直了成佛”。

當然，我們現在很難直接體會本心，但可以從意識層面，體會心清明時產生的覺察力。當心因為專注而靜下來，我們就能覺察泡茶、喝茶的整個過程。從注水到出湯，從舉杯到聞香，再到喝下茶湯，感受茶的冷暖，以及進入身體的過程，始終保持覺察，但不作評判，沒有貪著。

當我們學會專注和覺察，就能擺脫對形式的執著，將喝茶與正念禪修相結合。在做茶會的過程中，既注重茶的品質，注重器具和環境營造，又不陷入執著。茶道之所以在日本備受

推崇，就是通過這種方式，把難以觸及的禪院修行帶給民衆，爲世間和出世間建立一個連接。讓人們可以在茶湯中體會禪味，在塵世中感受清涼。

### 【 結束語 】

不論中國的禪茶，還是日本的茶道，我們都要立足于禪的智慧高度來認識。這樣才能一目了然，知道每個做法的重點在哪裏。如果祇看到形式，不知道它的精神和意義是什麼，就可能食古不化，拘泥形式，那就本末倒置了。

以上所說祇是大致的框架。這次茶會是一個很好的開端，未來我們會將此形成專項，一方面有教研團隊深入研究，比如茶在禪宗修行中的運用和相關儀軌，傳入日本後如何形成茶道，并依此建立一整套生活美學，相信還有不少可以借鑒的做法。一方面是在實踐中不斷調整，把茶會作爲靜心慢生活的重要組成，總結出一套實操性強且易于復制的模式，服務社會，淨化人心。