

止禪和觀禪中的五蓋

林崇安

(法光雜誌，309期，p1，2015.06)

五蓋是 1.貪欲蓋、2.瞋恚蓋、3.昏沉與睡眠蓋、4.掉舉與追悔蓋、5.疑蓋。禪修者修習止禪和觀禪時，都會出現這五蓋，而處理的方法則略有不同。

修習止禪時，一般以入出息為所緣，此時五蓋的出現會將心離開所緣，因而成為修止或修定的障礙。為了對治這五蓋，一般以不淨觀對治貪欲蓋，以慈心觀對治瞋恚蓋，以精進策勵對治昏沉與睡眠蓋，以數息對治掉舉與追悔蓋，以信對治疑蓋。南傳的論疏則詳細指出對治五蓋各有六種方法。

幫助滅除貪欲蓋的六種方法：一、取得不淨的目標；二、致力於修行不淨觀；三、守護根門；四、飲食適量；五、親近善知識；六、有助於滅除貪欲的適當言論。

幫助滅除瞋恚蓋的六種方法：一、學習慈心觀；二、致力於培育慈心禪那；三、思惟自己所造之業是自己的財產；四、數數如理思惟；五、親近善知識；六、有助於培育慈心與滅除瞋恨的適當言論。

幫助滅除昏沉與睡眠蓋的六種方法：一、知道飲食過量能導致昏沉與睡眠生起；二、完全轉換身體姿勢；三、作光明想；四、住在露天下；五、結交善知識；六、有助於滅除昏沉與睡眠的適當言論。

幫助滅除掉舉與追悔蓋的六種方法：一、對佛法有深入的知識；二、發問；三、瞭解戒律；四、與年長且對持行戒律等更有經驗者相處；五、結交善知識；六、有助於滅除掉舉與追悔的適當言論。

幫助滅除疑蓋的六種方法：一、精通佛法；二、問有關佛、法、僧的問題；三、透徹地瞭解戒律；四、對佛、法、僧的真實性有信心；五、結交善知識；六、有助於滅除懷疑的適當言論。

修習觀禪時，南傳《念住經》說：

「比丘如何於五蓋法隨觀法而住耶？諸比丘！於此，比丘內有貪欲而了知：『予內有貪欲。』內無貪欲而了知：『予內無貪欲。』」

了知未生之貪欲如何生起；了知已生之貪欲如何被滅除；了知被滅除之貪欲如何於未來不再生起。」瞋恚、昏沉與睡眠、掉悔及疑，也是如此。

可知，觀禪中的五蓋，是修觀的對象。禪修者由於不如理作意生起貪欲時，要隨著知道自己內心生起了貪欲（以及在每一個速行心識剎那中和貪欲同時生滅的名法），如此以如理作意隨觀貪欲時，貪欲消失了，因為善法與不善法不能同時存在。禪修者經由如理作意而沒有貪欲生起時，知道自己內心沒有生起貪欲；禪修者也了知尚未生起的貪欲，如何經由數數不如理作意而在內心生起。禪修者於生活中不斷隨觀貪欲，進而觀照貪欲的實相是無常、苦、無我。如此觀照到觀智成熟時，取涅槃為目標的道智和果智就會生起。當禪修者證得阿羅漢道時，貪欲就會被根除。那時禪修者就會了知被滅除之貪欲如何於未來不再生起。對於其他四蓋：瞋恚蓋、昏沉睡眠蓋、掉舉惡作蓋、疑蓋，也如此觀照。

以上簡略釐清止禪和觀禪中的五蓋的處理方式，止禪可將五蓋暫時鎮伏，觀禪則可將五蓋完全滅除。