

## 心澄淨的五種障礙：五蓋

法念住的修習，著重在提升心的素質，特別是轉染成淨的過程。如同洗滌布料或者開闢心的花園，必須先除去明顯的染污或者是雜草、碎石。

在念住的修習過程中，五蓋是最明顯的障礙。什麼是五蓋？「蓋」，有障礙之義。它們是五種呈現於內心的煩惱，分別是欲貪蓋、瞋恚蓋、昏沉蓋、掉舉蓋和疑蓋。此五蓋會障礙禪定的培育，也會阻礙觀禪的發展。因此，對念住的修習而言，克服五蓋是一件極重要的事，關於這五蓋，佛陀的教導是：比丘應清楚地了知內心任何一蓋的現前或消失，而且還要知道每一個蓋的現前或消失的條件。在《中部》注釋書中，有列舉出對治諸蓋的方法。去除「蓋」的核心其實是「念」；隨著念住修習的熟練度增強，修習者透過敏銳的覺察力，一旦辨識出諸蓋，就能善巧地運用方法而立即去除它。