

在进行定力的修习，例如正念于呼吸时，五盖——贪欲盖、嗔恚盖、昏沉盖、掉举与后悔盖、疑盖时常生起，占据了修行者的心，阻碍了定力的发展。一种对治它们的方法是用它的对立面来取代它们：

1. 用厌恶想取代贪欲。例如：对嗜吃者，应吐出被咀嚼过的食物，以观想其不净来取代对食物的贪欲；或观想身体的不净（三十二身分）来对治对异性的欲念。
2. 用慈心与宽恕来取代嗔恚。
3. 用数吸法使心平稳地安置于气息，以取代掉举与后悔。
4. 用光明想来取代晦暗的昏沉睡眠。
5. 向资深的老师讨论法义，以增强信心来取代疑惑。



**善戒** 如果这些对治法都不奏效，那么就**不要理会**生起的五盖。对其置之不理，五盖就会失去纠缠心的能力，然后增加精进力把心一再地导向于呼吸。

### 正念与智慧的妙用

我们也可在修习定力的过程中配合正念和智慧来对治五盖。

**正念**是指纯粹地知道五盖的生起，而不对其起反应。佛陀在《四念处经》如此教导：“内心有贪欲时，知道内心有贪欲；内心有嗔恚时，知道内心有嗔恚；内心有昏沉时，知道内心有昏沉；内心有掉举与后悔时，知道内心有掉举与后悔；内心有疑时，知道内心有疑。”

接着，**智慧**照见五盖是因缘生法及其无自我的本质。例如，当疑盖生起时——对自己证得禅定的能力存有疑惑，可以如此观：首先，正念觉察到疑惑的生起；接着，用智慧探究其原因。智慧能很快了知疑惑的生起是由于自己不如理作意——心不作意在呼吸，反而胡思乱想，让疑盖有机可乘。通过正知正念，看透疑盖只是无常的因缘生灭法，你就不会一再地陷入疑惑或执取疑惑为“我”或“我所”。正是因为你将疑惑执取为“我”或“我所”，才使得疑惑看起来那么真实、牢固。

对其他的五盖采用同样的方法，你就能够转烦恼为菩提。



善戒法师