

### 「五蓋」

蓋，覆蓋之意。謂覆蓋心性，令善法不生之五種煩惱。即：(一)貪欲蓋，執著貪愛五欲之境，無有厭足，而蓋覆心性。(二)瞋恚蓋，於違情之境上懷忿怒，亦能蓋覆心性。(三)昏眠蓋，又作睡眠蓋。昏沈與睡眠，皆使心性無法積極活動。(四)掉舉惡作蓋（梵，又作掉戲蓋、調戲蓋、掉悔蓋。心之躁動（掉），或憂惱已作之事（悔），皆能蓋覆心性。(五)疑蓋，於法猶豫而無決斷，因而蓋覆心性。

又諸煩惱皆有蓋之義，然此五者於無漏之五蘊能為殊勝障礙，即貪欲與瞋恚能障戒蘊，昏沈與睡眠能障慧蘊，掉舉與惡作能障定蘊，疑者疑於四諦之理，故唯立此五者為蓋。

### 「棄五蓋」

天台宗二十五方便五科之第三。即摒棄貪欲、瞋恚、睡眠、掉悔、疑等五蓋。蓋，即蓋覆之意，為煩惱之別名。此五種煩惱能蓋覆心神，令其昏闇，而不得開發定慧，故稱五蓋。其中，貪欲蓋起時，則思念五欲，心生醉惑；瞋恚蓋起時，則怨恨情結，心熱氣粗，忿怒相續；睡眠蓋起時，則心神昏沈，六識暗塞，此等皆使人忘失禪定正念。掉悔蓋起時，則雜起尋求伺察之心，遍緣諸法，其心躁動，且因憂慮為他人所毀訾，而起悔心，心中憂惱，蓋覆禪定，使其不得開發。即掉、悔二煩惱，合為一蓋。疑蓋起時，則疑自、疑師、疑法。疑自，即疑己身必非道器；疑師，即疑其師戒行甚粗，不契己意，何能深禪好慧，師而事之，將誤己身；疑法，即疑所受之法未必中理。此三疑非見諦障理之疑，而為障定之疑。

前記五蓋妨礙定慧，故應捨離。其法以不淨觀棄貪欲蓋，以慈悲觀棄瞋恚蓋，以精進策勵棄睡眠蓋，以數息觀棄掉悔蓋。對治疑蓋中之疑自，則念（大四六·四五中）：「我身即是大富盲兒，具足無上法身財寶，煩惱所翳，道眼未開，要當修治，終不放捨。」又念：「無量劫來，習因何定？豈可自疑，失時失利。人身難得，怖心難起，莫以疑惑而自毀傷。」若疑師，則念：「我今無智，上聖大人皆求其法，不取其人，（中略）常起恭敬三世如來。師即未來諸佛，云何生疑耶？」若疑法，則念：「我法眼未開，未別是非，憑信而已。佛法如海，唯信能入。」棄此五蓋，即能生起禪定正念。〔摩訶止觀卷四下、止觀輔行傳弘決卷四下、次第禪門卷二、止觀大意、四教義集註卷下末〕