

南傳動中禪與西藏白教大手印之比較（提要）

- 1.動中禪與大手印都以自心的覺性作為禪修的重點。
- 2.禪修的第一階段都在於達成「一心」並體証心性或名色。
大手印的「專一瑜伽」以佛身、氣息或心為所緣，達成寂止的一心，並體証心性，其方式較為靜態。
動中禪則以肢體的移動作為所緣，達成動中的一心，去體認身心，這一階段以體證「名色」為目標。
- 3.禪修的後段在於破除我執、進而止息痛苦。
大手印以「離戲瑜伽」來內觀自心，進入「一味瑜伽」，達到「無修瑜伽」。
動中禪則利用覺知動作培養出強的覺性，去看清念頭的來源，生起內觀智慧，依次拔除粗品、中品及細品的煩惱。這一個看念頭的階段以「勝義」為目標。
- 4.動中禪與大手印的果都是圓滿的覺性。