

九 住			說明	六力成辦	四種作意
一	念住 (內住)	繫心而住所緣，離內散亂攝外攀緣	前三住時，未能相續守持，覺照而易失。其所緣，由散亂心故。	一、聽聞力	「力勵運轉作意」：調練心作意
二	續住 (等住)	繫心而相續之正念住所緣也(時有外散間時方覺)。		二、思惟力	
三	安住	時有散亂、他念相擾而失其正念、當立即尋返正知之覺照。		三、四、 憶念力	二至六： 「有間缺運轉」：由昏沉掉舉故，中有間缺，故不能久修。
四	近住	雖無失所緣，但尚有餘散，故而以自性之力攝之，令其勿外散，此時覺照之力已增強。 所緣之相至若幽微之時，則昏沉易滋生。	四、 四住已不失其所緣，由加力收攝心，故粗沉生。 (易生粗沉)		
五	調順	應加強堅穩正念力，思惟三摩地之功德而守持覺照，斷昏沉之細相，此時心似空虛，易誤認得定。	五、 餘細沉心似虛空然非空，故必除細沉。	五、六、 正知力	
六	寂靜	斷除一切不喜三摩地，而令心安住所緣，收攝其心，令之無擾于散亂煩惱，斷除微掉散亂。	六、 尚有細掉之力。		

七	最極寂靜	于諸貪、憂、昏沉、睡眠等，而寂之、靜之，細沉細掉來時，立即寂滅，無受其之害苦也。	七、細沉細掉立即斷之，故其已無有力用。	七、八、精進力	七、八 「無間缺運轉」：生輕安作意 (昏沉掉舉不能為障，能長時修)
八	專注一趣	已無有任何沉掉諸相，是故無障阻、無間斷，精進修習，而安住三摩地中。	八、九二住則已專注一趣，絕無沉掉，勵力而行，習定自如也。		
九	平等攝持	自由離散亂，轉而相續守持定力覺照，此心既平等，則無沉掉諸舉，已無須加行而可任運而轉自如處之。		九、串習力：正知、正念之力	「無功用運轉作意」：淨智見作意

九住心(由初學攝心到成就正定的修習過程)欲界定降服散亂心，至心無散亂，有九個次第：



## 九住心、六力、四種作意圖表：

### 四住心（《釋禪波羅蜜》說）：

- 一、粗住心：初學修止，攝心專注一緣，從多散亂到漸少散亂，覺心漸虛凝，稱「粗住」。
- 二、細住心：功夫更進，其心泯泯轉細，身體自然端直，不覺疲困，似有一股力量扶持，稱為「持身法」。
- 三、欲界定：心更寂定，能任意入定，恆久安住不動，於一座中，心無流逸散動，但仍見有身體手足、床座存在。這種定境，心未能超出佛教所說有飲食、睡眠、男女之欲的生存狀態，故名「欲界定」。
- 四、欲界未到地定：欲界定持續修習，功夫深入到一定地步，覺身心泯然空寂猶如虛空，不見有身體、床座，定心安穩不動，能一坐終日乃至數日、數月。這種定境，已經超出了欲界，但還沒能到達佛教所說四禪中的初禪，故名「欲界未到地定」。

### 九住心：

原出無著論師《六門教授習定論》等，宗喀巴《菩提道次第略論》引述頗詳。九住心分別由六種力而成就，可分為四個「作意」（用心）位。

一、初住：又譯「內住」。由「聽聞力」知修習方法，安坐攝心，專注一緣；但定力小，散亂多，覺雜念叢生不斷，心有如河流。（止住於要止的境地中，把心的力量放在專注的地方）

二、正念住：又譯「續住」。經多次修習，由「思維力」提起正念，能於短時間內專注於所緣，心不流散，覺心如溪澗水，時隱時現。（前念與後念相續地專注所緣的法門）

◎以上兩種住心，散亂多而定力小，需用力攝心，故稱「力勵運轉作意位」。

三、覆審住：又譯「安住」。由「憶念力」時時憶念所緣，定力漸增，雜念生時能較快覺知，攝心還住於所緣境。（偶爾失念，心向外散，能立刻攝回，還住於要止的境地；很清楚要離開，又很清楚地將它拉回來）。

四、後別住：又譯「近住」。較前更進一步，掉舉、沉沒生時，能即時覺知，隨即攝心住於所緣。（坐了 30 分鐘有一個妄念動，立刻將它收回來，散亂不會太久，偶爾散亂，就馬上攝住）。

◎以上兩種住心，漸能攝心不散，自覺心如潭中水，無風不起浪，然尚有被掉舉、沉沒二風吹動之時，為對治沉、掉而覺疲勞。

五、調柔住：又譯「調伏」。以「正知力」照察心念，攝心不散不沉，能較長時間入定，嘗受到定中的喜樂，因而自然樂於修定。（心對外境，不再散亂而起三毒，要它安住二小時就能安住，若起三毒也明明白白）

六、寂靜住：厭修情緒完全滅除，心較前更為寂靜，坐中恆久不散不沉。（在此中三毒停止了，我放它、它才會動，我不放它、它是不會動，進入心清淨境界）

七、最極寂靜：又譯「降伏住」。由「精進力」勤修不懈，定力更深，自主情緒的能力增強，不被貪欲、憂戚、昏沉所動。（達到此時三業的障礙皆消失了，煩惱不起，呼吸息相達到一分鐘心跳 60 下之內。已感覺不到有息的存在）

◎從第三安住心至此，坐中雖能持續入定，但尚有被掉舉、沉沒打斷定心之時，故名「有間缺運轉作意位」。

八、功用住：又譯「專注一境」。心更寂定，能隨意專注一境，恆久不散，心住所止的境界，要安住那裏就安住在那裏，但還有安住它的念頭，還不能自由自在，故雖尚須策勵其心，但沉、掉已不能為障，定心恆常相續，無沉、掉間斷，故名「無間缺運轉作意位」。

九、任運住：又譯「等持」。由不斷修習的「串習力」，功夫純熟，達不須作意攝心，便能隨意入定，恆久不動，心如止水，無須收攝而心寂定，故名「無功用運轉作意位」。（已不必加功用行，自然而然心地平正而相續，次而進入輕安狀態）

△與天台宗的四住心比對如下：

九住心的第四、五、六、七住心，相當於「粗住心」——心漸虛凝，不復緣慮。

第八住心相當於「細住心」——泯泯轉細……身心自然正直，坐不疲倦。

第九住心相當於「欲界未到地定」——覺心自然明淨，與定相應，定法持心，任運不動。

△若依《菩提道次第廣論》所說，所謂的「九住心」，即：

一、內住：由「聽聞力」了知修「止」的方法，開始將向外攀緣的心轉為向內，但只能短暫專注在禪修的所緣上；一座中，只有十分之一的時間在所緣上，或者只有住緣半串念珠以下的專注。在這個階段，行者自覺妄想紛飛，其勢強猛，猶如自懸崖傾瀉而下的瀑流。（如河流）

二、續住：經多次修習，由「思惟力」提起正念，能在所緣上相續專注較長的時間，可達一、二串念珠之久；自覺妄念減少，其勢稍弱，但仍如山谷中湍急的溪水。（如溪澗水，時隱時現）

三、安住：由「憶念力」時時憶念所緣，專注力增強。當心偏離所緣時，較易警覺而在度回到所緣上；所以心念集中於所緣的時間要多於分心的時間。此時覺得妄念較前更少、更弱，宛如平原上的河水，緩緩而流。

四、近住：「憶念力」已充分發展，只要一經提起，正念就能相續不斷，整座都不會散失。但因過度專注，可能會耗損心力而陷入微細的昏沉。此時，粗分妄念已全平息，感覺心流如平靜的湖水，微細妄念就像波平浪靜的湖面，只見水紋微微起伏。

五、調伏：以「正知力」觀照微細昏沉，並思惟三摩地之功德，藉此振作精神；但若對治過度，反成微細掉舉。據朗吉堪布的說法，此時由於粗沉已去，心住所緣，唯餘細沉，心如虛空，最易誤認得止，因此頗難過關。

六、寂靜：以「正知力」察覺微細掉舉，並且有能力加以對治而生起寂靜的心境。這時，

已經不再有絲毫不樂禪修的心理反應。

七、最極寂靜：由「精進力」勤修不懈，正念正知強而有力，能立刻覺察並消除即將生起的微細沉掉。

八、專注一境：由「精進力」故，可以長時間專注在所緣上，能任意入定，完全遠離微細沉掉；雖尚偶起雜念，但仍須稍微用心照顧所緣。

九、等持：由不斷修習的「串習力」促使念力純熟，能夠自然且毫不費力地專注在所緣上。這時，由於真正得「止」的身心輕安尚未生起，所以只能算是「欲界心一境性」。

以上九住心中的第四至第七住心，雖能正念相續，但仍雜有微細的沉掉，所以還是「粗分」的淨念相繼。而第八、九心，由於已經脫離微細的沉掉，能念念住於所緣，毫不間斷，所以都屬於「細分」的淨念相續。因此《聲聞地》說：第三至七心是「有間缺」運轉作意，到了第八心才有「無間缺」運轉作意。再者，第八住心雖能正念相續毫不間斷，但仍須刻意專注，才能不生微細沉掉；而第九住心不必用心專注，就能隨心所欲，自然而然地淨念相續。因此，第八住心相當於「刻意專注一境」的淨念相續；而第九住心則是「自然專注一境」的淨念相續。

△內在專注的三摩地有七項特徵：(1)無自發思緒(2)一種強化的、固定的內化的覺知(3)清明的覺知，擴散進入周遭空間(4)身體自我的消失(5)明顯關閉所有視覺和聽覺(6)深度的幸福和平靜(7)呼吸極度緩慢或停止。《禪與腦的記載》又說：入定時，當下取代時間，時間感暫停；而開悟則消融時間，使意識具有永恆的感受。

△腦神經科學家說：入定時，大腦的前部和頂葉的活動會減緩下來，當頂葉寧靜時，它就分不清自我和外在世界的界限，而直覺體驗到自我成為無限並與萬物合而為一。

△元朝智徹禪師的親身經歷：有時得力，如青天白日無一點雲翳相似，但覺一字疑情於心中活潑潑地，如珠有盤，縱橫無礙。到此不知有身在地上行，亦不知有世間之事。動靜寒溫、折旋俯仰、大小便利，都無計較分別之心，只隨此疑信步而行，吃粥吃飯信手拈匙放箸，又不知飯食中辛酸鹹淡之味，到此方知是「淨念相繼」、「制之一處」的功夫也。

九住心的所緣境，可以分成內緣與外緣，內緣是緣身內，如呼吸、白骨、身內濃血、腫脹等等。外緣上，佛弟子偏向緣佛像、佛號、咒語、光明。

△我們以佛號或呼吸為所緣，並以出世間的角度來談九心住：

一、內住：心緣住佛號或呼吸為所緣，令心不散亂。

二、等住（亦稱續住）：緣於所緣，前念後念相等、相續而不散，內住、等住是由聽聞、思惟而形成，心念有著尋找，來來回回的尋找所緣的念，心念比較粗。念相繼」、「制之一處」的工夫也。

三、安住：安住與近住，由憶念力形成，必須透過思惟尋察，具有強力作意來緣住所緣的呼吸、佛號，而安住則是用憶念，憶念者，已離尋察，而安住於伺察；尋伺的尋，有著尋找

的意味，猶如貓在找老鼠，就是尋；找到以後，不用再找了，一心的伺察，老鼠的一舉一動都在伺察的掌握之下。

我們無始攀緣習性非常強大，栓在呼吸上的所緣，只能暫時的內住、等住，但是所緣的心，不時的會被妄想習性拉走，當發覺所緣的呼吸又被妄想心拉走時，要從零出發，令心回到等住，相續不絕，念頭就這樣斷斷續續來回攝心，此過程即是安住，安住也是淨念相續的前行。

四、近住：乃增長憶念力，令淨念相續不絕。安住重在妄念的覺察，覺察到妄念時，令心回到等住，當覺照的心增長時，粗糙的妄念漸消，漸入「近住」，近住的心，其覺察力逐漸敏銳，能覺察到細的妄念活動，亦即心不離所緣的佛號與呼吸，同時也能覺察妄念的生起，心也能清楚的了知，沒被妄念拉走，能相續緣於佛號，此是近住；近住，也是在正念中，生起正知力，亦即心在正念中時，當昏沉或掉舉在生起時，即能覺察到，稱為正知力；正知力，也猶如燭光在照物時，燭光旁邊雖然照見有黑煙生起，卻不妨燭光照物。

五、調順：心所以無法安住，其一是貪執於色聲香味觸等欲望，比如靜坐中，生起貪戀男女的姿色，止觀就中斷了，貪著優美的音樂、想念所愛的聲音、特殊的香味，或者溫暖的觸覺，一切五根對五塵所生起的貪、瞋、痴，都會障礙修止與修觀。

要調順這些貪欲，就要先去了解貪染色、聲、香、味、觸等五欲的過患，並了解五欲是因緣生的幻有，並且決心要離開五欲的貪著，同時也要以正知力觀察到禪定與智慧的無漏妙樂，不是世間的五欲所能比擬。正知此「一虛一實的差別」，方能有力放下對世間五欲的染著，來調伏攀緣的心。調伏與寂靜心是由正知力來深化、成辦，正知貪欲、煩惱的過患，正知禪定、無漏慧的殊勝，由此正知力，逐步的調伏無始以來的貪欲串習力。串習力有所扭轉後，生活的習慣就會有所改變，比如以前花很多時間去唱歌，逐漸改變喜歡念佛或寂靜打坐。

六、寂靜：煩惱會擾動寧靜的心，先明白五欲的過患後，要深入調伏各種煩惱，隨煩惱即是各種貪、怨、恨、害、諂、憍、嫉，慳種種煩惱，比如心中掛念著明天的工作，或者氣恨財物被欺騙，種種煩惱都會令心擾動不安，如果無法調伏這些不安，就無法成就寂靜。

世間的九住心，比如畫畫、武術，可以達到任運，但是在修習世間法時，對五欲與煩惱諸障礙，都只是暫時性的伏住，因為世間法沒有無漏慧，出世間的無漏慧，能洞觀貪欲、煩惱的空性，能究竟止息對成就三昧的影響。

七、最極寂靜：前面的調順與寂靜，在遇到貪欲與煩惱現前時，要先忍受，再慢慢消融煩惱，到了最極寂靜時，已不用忍受，因為智慧與禪定的力量都已增長了，能在煩惱現起當下，能隨觀隨止。

最極寂靜與專注一趣由此精進心成辦。煩惱現行時，以般若觀照調伏，令心寂靜；但是一時的調伏，不等於已調伏潛藏性的習性煩惱；只要昏沉與掉舉現起，煩惱就會隨著習性在因緣聚會時浮現，比如靜坐中，突然想起某人或某事，心情就現起貪、瞋相，「最極寂靜」就是不

斷的以精進心來覺察到潛伏性的煩惱，並降伏之，隨起隨滅。由寂靜到最極寂靜，或由安住到近住，有著相同的模式，就是令心「由粗而細」，「由生轉熟」。

在作意上，九住心分成四階段作意。內住、等住是強力的作意心，稱為有力勵運轉作意，安住、近住、調伏、寂靜、最極寂靜乃有間缺運轉作意，專注一趣為無間缺運轉作意，等持為無功運轉作意。

內住、等住是先進行聞思攝持，安住、近住是由憶念力安住於所緣，而調伏、寂靜是由正知力深入觀察，並由般若力來覺察到微細虛妄的生起，在淨化虛妄的過程中，寂靜斷斷續續，有時寂靜，有時需要調伏煩惱，稱之為「有間缺運轉作意」，最極寂靜是「有間缺運轉作意」的終點；當正知力相應般若時，會生起種種輕安功德，會生起必到解脫彼岸的信心而精進不懈，精進心亦是成就了無間缺運轉作意。第八心的專注一趣則進入無間缺運轉作意。

八、專注一趣：即是在緣於所緣的心，在精進心下，已不受貪欲與各煩惱的擾動，相續無間。

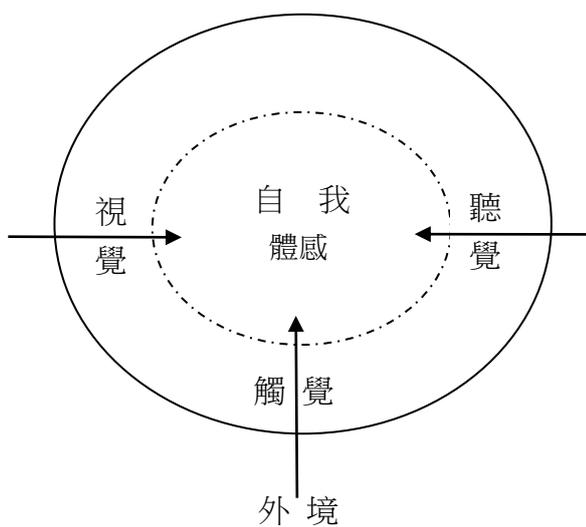
九、等持：等持由串習的力量成辦。專注一趣尚不離精進心的加行與功用，等持是由精進不斷的串習力成就任運，等持亦是於所緣無功用運轉作意。

△廣欽老和尚四十二歲左右「佛七」的親身經驗：我在福州鼓山時，有一次隨眾在大殿行香念佛。突然間我那麼一頓，只覺得佛號先在大殿地面盤繞，然後再冉冉升起來。當時沒有寺廟等人、事、物的感覺，也不曉得行不行香，也不曉得定在那裡，只有源源不斷的念佛聲，由下至上一直繞轉，盡虛空、遍法界盡是彌陀聖號。最後維那引磬一敲，大眾各歸寮房，他還是一樣「南無阿彌陀佛」下去。二六時中，行住坐臥，上殿過堂，完全融於佛號聲中，鳥語花香，如此有三月之久。

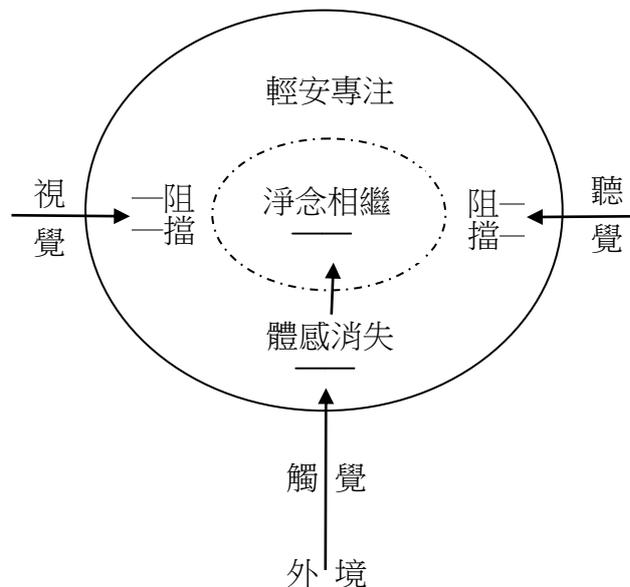
△入定時，由於注意力持續不斷地集中在意識的所緣上，前五識無法跟進，緣缺不生，形成了非擇滅，所以前五識暫時不起作用，不但感覺輸入消失，思緒也不再做任何反省。這時，認知心中唯一的對象，便是意識所緣的佛號。

「被關在六字之中」，表示妄想雜念等自發思緒已完全止息，整個身心為佛號所籠罩，而轉變為「五不俱」的定中獨頭意識。這時，由於此種內化的覺知完全專注在佛號上，對色、聲等外境和時空的感受程度大幅減低，甚至暫時消失，不起覺知作用，所以會覺得所有的聲音都變成自己念佛的聲音。

△心境二圖：



一般心境：  
外界刺激和身體感  
共同提供「自我」  
中心思考。



事一心念佛三昧的  
聲音等外界刺激和身體感被關閉  
除了輕安、專注和佛像（號）相  
續之外，其他意念無法進入。

△「六力」、「九住心」與粗、細「淨念相續」的對照表如下：

	六力	專注度	九住	三住	淨念相續
安住所緣 的過程	聽聞力	正念少 妄念多	1.內住	極粗住	粗分沉掉
	思惟力	正念妄念 勢均力敵	2.續住		
	憶念力	正念多 妄念少	3.安住		
正知力		細沉生	4.近住	粗住	粗分淨念相續
	細沉除 細掉	5.調伏			
降伏煩惱 的過程	精進力	細掉除	6.寂靜	細住	刻意專一 淨念相續
		微細沉掉 初生即除	7.最極寂靜		
	離細沉掉	8.專注一境			
	串習力	自然專注	9.等持	欲界定	自然專一 淨念相續
		輕安專注	止、心一境 性、奢摩他	未到定	輕安專一 淨念相續 ——事一心不亂

◎五過失與八對治（菩道次第安樂論）

五過失	八對治
1.懈怠	1.淨信 2.希欲 3.精進 4.輕安
2.忘失教授	5.正念
3.掉舉與沈沒	6.正知
4.不作行（不作對治之過）	7.思
5.作行（過分作對治）	8.捨

◎ 六力、九住心、四作意

六 力	九住心	四作意
1.聽聞力	1.內住	1.力勵運轉作意
2.思維力	2.等住	2.有間缺運轉作意
3.念力	3.安住 4.近住	同上
4.正知力	5.調伏住 6.寂靜住	同上
5.精進力	7.最極寂靜 8.專注一趣	3.無間缺運轉作意
6.串習力	9.等持、平等住	4.無功用運轉作意

呼吸次數與壽命的關係

種類	每分鐘呼吸次數	壽 命
蛇	3 次	700-1000 年
龜	5 次	500-700 年
象	5 次	150-200
狗	31 次	15-20 年
人	15-18 次	80-100 年

1.集中：專注 12 秒---2.冥想：12 秒之 12 倍（2 分 24 秒）---3.低層次三摩地：再 12 倍（28 分 48 秒）---

1.集中	專注 12 秒
2.冥想：	2 分 24 秒
3.低層次三摩地	28 分 48 秒
4.高層次三摩地	5 時 45 分 36 秒

淨化九個心靈層次的方法：(參考<sup>1</sup>)

<sup>1</sup> 1.雪莉雪莉 阿南達慕提《阿南達經大義闡微》頁 254 及頁 262；2.《靈性科學集成》卷一 頁 55-60。3.《修行秘訣十六點原則》〈十一、行為規範〉頁 92-118；4.《阿南達馬迦靜坐手冊》以上均屬阿南達馬迦出版社、

心靈層次	修行方式	相應之世界
一、身體層次	瑜伽體位法、一般健身運動，太極拳、氣功等：適當的飲食 <sup>2</sup> 及欲勤小勞。：「調飲食」	屬最粗鈍的物質世界。惰性力量佔優勢，變性力量平平、悅性力量隱而不顯。
二、粗鈍心靈層次	內外行為準： 「外」：不傷害、不虧於心、不偷竊、心不離道、不役於物。 「內」：知足、服務、研讀經文、參禪靜坐。 <sup>3</sup>	所有習性如食欲、貪婪、睡眠、懶惰等身體（生理、心理）有關的粗鈍心靈。惰性佔優勢，悅性次之，變性則弱。變性居優勢，惰性平平，悅性較弱。
三、精細心靈層次（又名潛意識心靈；或純心靈層次）	呼吸控制法（生命能控制 <sup>4</sup> ）： 「調息」：「六妙門」：數息法、隨息法等。	此界有快樂與痛苦。變性力量漸小，因果業力產生在此精細心靈世界。基督教、回教等宗教所享受的「十善行」之果。變性佔優勢，悅性平平，惰性較弱。
四、超心靈層次	「感官回收」：五官要從面對的外境收攝回來（收視返聽） 止觀修行法初步：「訶五欲（色、聲、香、味、觸）」	變性力量顯著，悅性力量次之，惰性力量較弱。因果業力漸可撼動。而靈性修持潛藏於此界。
五、下意識心靈層次---（當在向上與向下力量之間的過度階段。）	「集中（專注）」concentrate： 止觀：繫緣止、制心止	因果業力存在於此層次內。悅性佔優勢，惰性力量平平，變性力量較弱。/此界仍受物質界及粗鈍心靈界之影響，靈性道上仍會受阻礙。此層也控制真如、智慧和執著。
六、致因性心靈層次	「禪定」：融入至上意識	悅性力量佔優勢，變性力量平平，惰性力量較弱。
七、光明世界	「有餘三摩地 <sup>5</sup> 」：漸漸不存在	三種束縛力量具隱，宇宙力量潛

<sup>2</sup> 飲食可三分：1.悅性：對身心皆有益處者。2.變性：只對身體或對心靈有益，屬變性食物。3.僅對身體有益，但無益心靈者，為惰性。

<sup>3</sup> 〈十五項行為準則〉：「1.寬恕，2.度宏量大，3.經常控制脾氣行為，4.隨時準備為理念犧牲生命中的一切，5.充分自制和克己，6.舉止優雅，7.堅持道德的勇氣，8.欲正人，先律己。9.避免挑剔，指責他人，訐人隱私及搞派系。10.嚴守外在及內在之行為控制（「克己復禮」），11.由於不知或無意而犯的過錯，能坦然認錯並改過（不貳過），12.面對懷有敵意的人，也能心平氣和，13.避免饒舌（狡辯），14.謹守誠律規範，15.具有責任感（信實）。」〈四十項社會行為規範〉（略）

<sup>4</sup> 「在深思或禪觀修持時，神經纖維的連繫變得很微弱，心臟壓力減少，脈搏頻率降低，呼吸的需要變少而慢。長時間入定，會發生似乎脈搏完全停止的現象。這種情形出現於無餘依三摩地的境界。有餘依三摩地，脈搏會很微弱，在絕對喜悅的境界裏。但這並非由於身體的不正常或疾病之故。是由於心理導向身體暫時擺脫粗鈍的肉身。」

<sup>5</sup> 「有餘依三摩地」：宇宙意識之宇宙心靈成為客體。「無餘依三摩地」：完全沒有客體或思想的境界，為究竟解脫，或無餘依三摩地。

	有我的感覺（渾然忘我），以至達至「梵我合一（天人合一）」的境界。	伏，只有宇宙意識顯現，係無屬性至上意識。絕對真理境界，「無二元對立」之概念。
八、真理世界	「無餘依三摩地」---至上意識：「個別意識」融入「宇宙意識」中：心靈已無作用，無法描述的境界	個體心靈將完全不復存在，而與至上意識融合為一。心靈作用完全停止。
九、目證能力為核心意識	撒哈佳三摩地 <sup>6</sup> ---是最高層次的三摩地。	心靈至高境界---無餘依三摩地，於此境界完全沒有了念頭，只有和平與喜悅。但與現實世界脫離。而撒哈佳三摩地則雖處於最高意識中，同時又與現實世界不分離。（「真俗不二」）

<sup>6</sup> 參看泰摩上師《神性生命的極致》〈三摩地與悉地〉：「而撒哈佳三摩地處於最高意識中，同時又可活動於粗鈍的物質世界。」中國瑜伽出版社 2001.12 頁 90；110