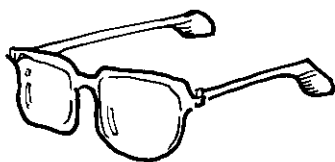


# 綠化環境 減少發生近視



牧夫

「媽媽！我的眼鏡在那？請快點幫我找一找，上課都快來不及了，急死人了！」這種聲調可能在我家庭中已逐漸耳熟，你說是嗎？

近視發生率在台灣增加相當快，據報導自民國65年開始已駕乎日本成爲近視王國了。國中比國小多，高中比國中多，大學更多。在大學裏近視者占 $\frac{2}{3}$ 以上，眼鏡變成現代文明的產物了！成功嶺大專集訓年青夥子們戴眼鏡者比例甚高，有時杞人憂天的想，假如一旦發生戰事，在戰鬥炮聲震天架响奔馳中，眼鏡被震落或遺失震破的機會不知有多少？假如發生情況多時不知該怎麼辦？

近視原因很多，可能因看電視

距離不當或看太久，看書姿勢不良、印刷字體模糊太小、看書光線不足、距離不對、過度疲勞、開夜車缺乏睡眠或遺傳等原因引起。常久看近物，兩眼趨向鼻根方向，眼睛外的肌肉壓迫眼球，日久天長眼球漸變長而形成近視。

一般來說，住在鄉間、高山、海邊的人，其近視比例較都市低很多，原因可能由於生活壓力較小，再就是四周環境具備天然視野，有開闊綠地、藍水可資遠眺近望。在現今社會環境逐漸工業化，人們在有形無形壓力下，競爭日烈，因而用眼機會越多，都市裏的人即使有片刻休息機會，所看到的大部份爲建築物，不論就空間、廣度、顏色

都非常呆板，再加上都市中過多的廢氣，如此對眼睛復原休息，當不若看田野綠地來得有效了。

減少近視的方法之一爲提供廣大綠野，大地具有綠意，使眼睛常有翠綠可看。當然在都市寸土寸金的情況下，不易到處有廣大綠地，但若多利用空間植樹、種草花，不但對視野有益，亦可減少空氣污染。至於鄉村、田野、山林仍應保持其原有綠意景觀，自然翠綠，以供人們休閒覽此美景，並得以遠眺，以益眼晴視力恢復，對調節身心健康並具功效



## 佛經徵助印

●大悲咒是觀世音菩薩發無上慈悲心，應願身生千手千眼以救渡衆生超凡入聖的重要口訣。完全以法爲體，喚醒衆生及時修道，早證佛果。所以真誠誦唸，則蒙觀世音菩薩及十方諸佛、金剛密跡常隨護佑。

●大悲咒的靈感最爲殊勝，也是盡人耳熟能詳的。然人雖能朗朗上口，而不知其宏旨深意。如能再深入逐句體觀、悟解，依法修持，則不難得到解脫的境界。是以本堂發心註解「佛說千手千眼觀世音菩薩廣大圓滿無礙大悲心陀羅尼經」（簡稱大悲心陀羅尼經），詳細說明大悲咒的緣起、功效、持誦法門，及其旨趣。

●本堂恭印佛像、佛經已歷有年，頗受信評。此次虔敬奉印「大悲心陀羅尼經」（附白話註解），每冊廿五元。如蒙熱心共襄善舉，謹請隨緣隨喜數量多少均至爲歡迎。經冊後將附上助印芳名錄，以爲功德迴向，並於印成時以掛號奉寄貴處；如指定寺院本堂亦可代寄。（助印一〇〇冊以上者，由本堂贈送佛像結緣冊款請寄郵政劃撥三五〇七帳戶陳月鳳收。如有匯票、支票、郵票，請以掛號寄臺北郵政五三一二九七號信箱。聯絡處：臺北市重慶北路二段一八四號二樓。電話：（〇二）五四一—二五四一佛文堂）  
（本堂備有刊物免費贈閱，歡迎函索）