

日月神功看太陽如見月亮？

台灣體育學院學生練氣功 增加自我意向訓練

【記者曾蘭淑／台中報導】台灣體育學院休閒運動系開設氣功班，授課的省立體育場主任吳清吉指導學生練習「蓮花日月神功」，經過近一學期的基礎訓練，讓學生看太陽時，看不見周圍光芒，宛如看到月亮一樣。

吳清吉自創的日光神功，具有一套理論基礎，他指出，日月神功採用意識、動眼等功法，導引眼睛的睫狀肌與晶狀體，強化脈絡膜吸收光線的能力，把陽光吸進去，消除光芒，練習之後，可以改善眼睛視力。根據他在體育場教授二班學員

測試結果，學習前後，左右眼視力平均進步零點二。

吳清吉上課時，學生先進行氣功的基礎訓練，教學生全身放鬆、靜坐調息、閉目觀想蓮花，吸氣、安靜、吐氣、放鬆，並且要求學生每天作眼球運動，左斜上、右斜下、左右旋

轉，每天至少五十次。

「看太陽變月亮」，吳清吉說，必須採漸進式方法，先看「朝陽」，再逐步看早上九點至十點的太陽，他強調，如果沒有按部就班練習，直接正視中午的烈日，可能會讓眼睛受傷。

體育學院休閒運動科學生王會君說，上這堂課感覺十分新奇，看太陽時，發覺太陽光並不刺眼，學氣功更容易安靜。學生何佳霖說，氣功課程，可以增加自我意向訓練，練習日月神功時，看太陽時，不見太陽光芒。