

## 教你五分钟开天门的秘法

一般练功开天门是用中指把头顶点一下，一点，头顶一动弹，一开始是血管在动！

各位道友把一只手放在头顶上，不要碰着头顶，轻轻碰一下头发没关系。安静、安静，舌轻轻抵住上腭，不要顶到牙齿缝，抵到软硬腭交界处，头顶上有点跳动的感觉，那是头皮上的动脉血管集中起来了出现的一种跳动的感觉，它和脉搏的速度是一样的。有的人出现这种感觉了，那就是头顶的气在动，过去开天门就是这样感觉。有的人不是跳而是头顶酥酥的；有的冒冷气；有的头顶发胀；有的有发紧的感觉。）

有特殊感觉那个动点，就是你自己天门的位置，天门位置大约有一平方厘米。有人动的靠前，有人动的靠后。你注意那个地方，用意念想着那个地方用指头向两面扒开，想头顶骨分开了，往外分，往外分。头皮骨放松，分开……各位道友摸一摸头顶，骨头缝可能比以前大了一些，有的人能开半公分，这就叫开天门。

各位道友摸摸头顶缝是不是宽了一点？（众答：宽了！）开天门就这么简单，没有什么了不起。