

天功礼仪手册

2011-9-30

—天功学员言行细则

□提示：2010年7月21日，乐天大师在香港接到来自宇宙的信息：“天功今后30年的修炼指南是：行孔孟之礼，炼黄老之术，叩神人之门，探转移之路，圆登天之梦。”“行孔孟之礼”被放在五句话之首，可见，上天对地球人礼仪的要求是非常重要的。特别是对准备创造生命奇迹的天功修炼者而言，第一个任务就是对礼仪的修持。“礼义廉耻”被春秋时代齐国的管仲称为国之“四维”。这“四维”被管仲认为是支撑国家大厦的四根柱子。用通俗语言解释：“礼”就是不能越出应有的节度，即思想行为不能超出道德规范；“义”是公正无私的道理或举措；“廉”就是不隐瞒自己的缺点错误，即廉洁不贪；“耻”就是不与不正派的人在一起，即要知羞耻。礼仪被放在“四维”之首，可见其重要性。因此，大师要求全球的天功修炼者将礼仪作为首要任务来学习。今天公布《天功礼仪手册》第一部分，就是希望全体天功修炼者和爱好者重视对礼仪的修持。

礼仪细则

居必有常：

1. □做早、晚课：（内容另发）。
2. □早睡早起，按时起床，不睡懒觉；晚上准时就寝，不扰他人。
3. □洗漱轻柔，不喷溅周围，及时清洁台面、坐便器和地面；头发保持整洁。
4. □物品摆放整齐，不得乱堆乱放；未经他人同意不得睡，坐他人床铺。
5. □床铺、衣物叠放挂置整齐；睡前脱的衣服叠放整齐，不得乱堆。
6. □更换衣服须关门、避人，不在人前裸露；衣裤整洁。

饮食不贪：

7. □做到食不言，不出声音；以食就口，食勿响舌，咽勿响喉。
8. □食不挑剔；食前念日常辟谷词（内容另发）。
9. □食不张望；食适可，勿过饱；饭后百步走。
10. □餐后，尽量不吃零食。
11. □咳嗽、喷嚏当掩口，不对人刷牙。
12. □少吃或不吃垃圾食品（高脂、高糖、高钠、加工食品）。

言语谨慎：

- 13. 不闲杂语。
- 14. 不妄语，不说假话。
- 15. 不恶口，粗豪狠傲。
- 16. 不两舌，勿轻言。
- 17. 不嬉戏语，毋戏谑。
- 18. 不绮语，言语严肃且重诺。
- 19. 不高声语，喧闹吵闹。
- 20. 不夸夸其谈，不谈庸俗事。
- 21. 不赞己毁他。
- 22. 感恩他人劝诫，勿驳。
- 23. 不给他人起绰号。
- 24. 不笑他人短。
- 25. 孝亲尊师，对长辈批评教育要感恩；如有委屈，当场不可辩解，要做到缄默，有必要再私下解释。
- 26. 他人说话绝不插话。
- 27. 不得贪富欺贫，巴结势豪。
- 28. 不得发愿而不履行。
- 29. 言词有度，不可讥讽他人。
- 30. 及时提醒他人过错，勿埋怨他人。
- 31. 劝人断恶修善有智慧。

衣冠整洁：

- 32. 衣着整洁：不穿奇装异服；非特殊场合，平时简朴而为要。
- 33. 鞋袜帽摆放整齐。
- 34. 进神圣地点或做早晚课必须正式穿着，严肃威仪。
- 35. 衣物破坏及时缝补，或接济穷人。

行有威仪：

- 36. 步从容，一般情况勿疾行；不东张西望。
- 37. 行路不食、不饮。
- 38. 长前幼后，三人以上要纵队行，不结伴横行。
- 39. 勿傲行。
- 40. 脚步声音清晰，勿拖拉，重落。
- 41. 走直线，靠右行，禁中行。
- 42. 他人谈话，不从他们中间穿行。
- 43. 上下楼提衫，勿拖地。
- 44. 遵守交通法规，不与他人和汽车争路。
- 45. 遇人有难及时援手，有求于人需感恩称谢。

站当稳重：

46. 站如松。

47. 不抱胸立，不大声唤人。

48. 立不中门。

49. 不占道，不影响他人行走。

50. 不嘀咕；不抓耳挠腮。

51. 不四处张望；手不揣兜立。

52. 立不躬腰。

坐当安详：

53. 坐如钟，勿仰斜。

54. 勿交足、勿跷脚。

55. 坐勿箕踞，勿抖腿、勿敲桌打物响。

56. 坐不左顾右盼。

57. 长者来，必起立问候。

58. 长未坐，請勿坐。

59. 坐不伸足，不拄肘，不扳脚，不横腿。

60. 坐不掀椅前后腿。

61. 坐分长幼次第，长着上座。

62. 众人同坐，勿广占或替人占座位。

卧必吉祥：

63. 寝不语，静入睡；按时睡。

64. 不伏、不左卧，取吉祥卧（右卧）。与神沟通，接宇宙信息要仰卧。

（只有特殊情况下才仰卧通神，平时取跪、坐、站式通神）

65. 上下床轻声，勿扰他人。|

视当敛心：

66. 谈话看对方的眼睛，不目视他处，不手中玩物，必正心肃容。

67. 不淫视。

68. 不斜视，傲视。

69. 不皱眉眼看人。

70. 不下视他人。

71. 不上下打量他人。

72. 不挤眉弄眼，惹人笑。

73. 不怒视人。

74. 不偷看他人的电脑文件、笔记、文字资料，不翻看他人箱子、抽屉、办公室用品。

容貌端庄：

75. 微笑迎人，情绪平和，不怨天尤人。

76. 餐后及时刷牙漱口，注意眼屎、口涎、齿液等。

77. 餐前、便后及时洗手。

78. 不对人呵欠、伸懒腰、喷嚏、吐痰和擤鼻涕等。

待人真诚：

79. 出言守信，不欺不诈。

80. 平等待人，不骄不谄；不攀比。

81. 给予他人钱、物，勿生回报想。

82. 学会倾听，关心他人。

83. 禁市井之气，不轻薄，不狂妄自大。

84. 不对他人动手动脚。

85. 不以貌取人，尊重他人人格。

86. 借人物，及时还。

87. 见贤思齐，见恶内省；闻过喜，闻誉怒；不嫉妒他人。

88. 不喜新厌旧，对人一视同仁。

89. 无论对错，反求诸己；己有过错勇担责任，不推卸责任。

90. 当隐恶扬善，不背后论人是非。

91. 以修身进德为本，勿以名、利成败论英雄。

92. 勿吝啬，勿奢侈；亲近有德、力行之人，远离浮华、不实之人。

听课与学习：

- 1、重视每天必修课，重视感恩、悔改、宽容。
- 2、上课及参加灵修活动不迟到，不早退。
- 3、多读圣贤传、圣贤书、灵修书。
- 4、读书要学会分析，取其精华，学以致用。
- 5、字迹端正，不可潦草；爱惜笔墨纸砚等用具，敬字惜纸。
- 6、爱惜书籍，不用脏手翻书。
- 7、课堂桌椅要帮助打扫清洁。
- 9、进出课堂，恭敬向神，不可随便。
- 10、参加各种会议或座谈会，要尽心参与，不得交头结耳，不得睡觉或做其他事。
- 11、离座时，须将桌上椅旁物品收拾好，椅子、坐垫、毛毯等物归位摆好整齐。
- 12、下晚课，将桌面物品收走，不留一物方可离开（除水杯）。
- 13、非己之物不得擅用，公物用完复原并归位。
- 14、进出动作轻；有急事，必须轻声屈身退出，不得扰他人。
- 15、请教问题，须待空闲时，问讯后恭敬请教，事毕恭敬致谢，检讨。
- 16、听课时，不得打瞌睡，不得敲击电脑或桌面，以免扰乱他人。
- 17、不可乱扔纸屑，随掉随捡，须分类投放。
- 18、长者呼勿缓，命勿懒，教敬听，责顺承。
- 19、课堂内不喧哗，须轻声细语，不扰旁人；有事可离座到户外谈。
- 20、能做之事自己做，尽量不让他人替劳。

（以上内容每天努力去实行，逐步完善自己）



天功国际基金会