

# 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视的。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。

49.  不占道，不影响他人行走。

51.  不四处张望；手不揣兜立。

48.  立不中门。

50.  不嘀咕；不抓耳挠腮。

52.  立不躬腰。

**坐当安详：**

53.  坐如钟，勿仰斜。

55.  坐勿箕踞，勿抖腿、勿敲桌打物响。

57.  长者来，必起立问候。

59.  坐不伸足，不拄肘，不扳脚，不横腿。

61.  坐分长幼次第，长者上座。

54.  勿交足、勿跷脚。

56.  坐不左顾右盼。

58.  长未坐，請勿坐。

60.  坐不掀椅前后腿。

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。

69.  不皱眉眼看人。

71.  不上下打量他人。

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