

THỨC ĂN  
QUYẾT ĐỊNH  
SỐ PHẬN  
CỦA BẠN

NAMBOKU MIZUNO



Nhà xuất bản văn hoá thông tin



THỨC ĂN  
QUYẾT ĐỊNH  
SỐ PHẦN  
CỦA BẠN

NAMBOKU MIZUNO



Nhà xuất bản văn hoá thông tin

# **Thức Ăn Quyết Định Số Phận Của Bạn**

**Namboku Mizuno**

Chia sẻ ebook : <http://downloadsachmienphi.com/>

Tham gia cộng đồng chia sẻ sách : Fanpage : <https://www.facebook.com/downloadsachfree>

Cộng đồng Google : <http://bit.ly/downloadsach>

## *Table of Contents*

<a href="#">LỜI GIỚI THIỆU..</a>	<a href="#">5</a>
<a href="#">LỜI MỞ ĐẦU CỦA AVELINE..</a>	<a href="#">6</a>
<a href="#">CUỘC ĐỜI NAMBOKU MIZUNO (1757 - 1825)</a>	<a href="#">7</a>
<a href="#">THỜI ĐẠI CỦA MIZUNO..</a>	<a href="#">9</a>
<a href="#">BÀI HỌC MIZUNO..</a>	<a href="#">10</a>
<a href="#">Ý NGHĨA CỦA MIZUNO ĐỐI VỚI THỜI ĐẠI CHÚNG TA..</a>	<a href="#">12</a>
<a href="#">CÁC TÁC PHẨM DỊCH..</a>	<a href="#">13</a>
<a href="#">LỜI GIỚI THIỆU CỦA NABOKU MIZUNO..</a>	<a href="#">14</a>
<a href="#">QUYỂN 1.</a>	<a href="#">16</a>
<a href="#">#1.Thức ăn quyết định số phận con người.</a>	<a href="#">16</a>
<a href="#">#2. Một người ăn uống đạm bạc thì dù có tướng xấu cũng có thể đạt tới một đời sống hạnh phúc.</a>	<a href="#">17</a>
<a href="#">#3. Ăn uống quá mức dù chỉ đôi khi cũng mang lại vận xấu cho một người vốn ăn uống đơn giản.</a>	<a href="#">17</a>
<a href="#">#4. Ăn uống vô điều độ sẽ chuốc lấy vận hạn ngay cả những người có nhân tướng tốt.</a>	<a href="#">17</a>
<a href="#">#5. Ăn uống với lượng thức ăn vừa phải, điều độ là đảm bảo sức khỏe về thân và tâm..</a>	<a href="#">18</a>
<a href="#">#6. Ăn uống sành điệu lâu ngày sẽ gây nên bệnh tật cho hệ tiêu hóa.</a>	<a href="#">20</a>
<a href="#">#7. Ngay cả khi số bạn không có con cái, bạn vẫn có thể có con nếu ăn uống tiết độ.</a>	<a href="#">21</a>
<a href="#">#8. Người ăn ít không bị bệnh trầm trọng lâu ngày và cũng không bị chết đau đớn.</a>	<a href="#">22</a>
<a href="#">#9.Đối với người lao động nặng nhọc thì có thể cho phép ăn nhiều.</a>	<a href="#">24</a>
<a href="#">#10. Khiêm tốn, giản đơn trong ăn uống sẽ quyết định nhân cách con người .</a>	<a href="#">26</a>
<a href="#">#11. Cách tránh vận hạn trong chu kỳ xui xẻo trong năm..</a>	<a href="#">27</a>
<a href="#">#12.Ăn ít thịt vào tuổi già thì ít bệnh.</a>	<a href="#">28</a>
<a href="#">#13. Tướng nghèo khổ hay hư hỏng của đứa trẻ đều do trách nhiệm của cha mẹ.</a>	<a href="#">29</a>
<a href="#">#14. Một người có thể vực lại gia cảnh nhờ giảm thiểu mức ăn uống.</a>	<a href="#">30</a>
<a href="#">#15.Người có tướng tốt nhưng nếu thích chơi cờ vây (go) hoặc cờ tướng (shogi) sẽ không thành đạt tro</a>	
<a href="#">#16.Một ngôi nhà có vườn đẹp, có hòn non bộ làm nên cảnh sơn thủy hữu tình sẽ suy thoái</a>	<a href="#">32</a>
<a href="#">Quyển 2.</a>	<a href="#">34</a>
<a href="#">#1.A. Làm chủ cơ thể thông qua kiểm soát tâm linh.</a>	<a href="#">34</a>
<a href="#">#2.Cội nguồn của mọi điều xấu và tổ là thức ăn.</a>	<a href="#">35</a>
<a href="#">#4.Bằng cách ăn uống khiêm tốn, người ta có thể hưởng vài thú vui</a>	<a href="#">42</a>
<a href="#">#5. Làm thế nào để thực hiện lời cầu trời của bạn.</a>	<a href="#">45</a>
<a href="#">#6.Phần dưng cúng của bạn. Đó là tâm đức thực sự được giấu kín.</a>	<a href="#">45</a>
<a href="#">#8.Bản thân nhân tướng không phải lúc nào cũng tác động.</a>	<a href="#">47</a>
<a href="#">#9.Người cảm thấy hối hận vì đánh rơi một hạt thóc thường có xu hướng lại muốn ăn thêm</a>	
<a href="#">#10.Nếu không chú ý thận trọng đến thức ăn, bạn không thể trở thành Phật sau khi qua đời</a>	
<a href="#">#11. Bí mật của Nhân Tướng Học là Horen Ge- Kyo.</a>	<a href="#">52</a>
<a href="#">Quyển 3.</a>	<a href="#">55</a>
<a href="#">#1.Cúng lễ thần mặt trời mỗi buổi sáng là Phương cách để sống thọ.</a>	<a href="#">55</a>

- [#2.Không thấy ngon thì không ăn. 56](#)
- [#4. Kích cỡ của cái bát hay đĩa ăn của bạn tùy thuộc vào khổ người của bạn. 58](#)
- [#5.Những lời Phật dạy về trau dồi bản thân bằng cách tuân thủ chế độ ăn uống điều độ 60](#)
- [#6. Người nghèo không nên học đòi những sở thích của người giàu. 61](#)
- [#7. Làm việc ban đêm rất dễ bị rủi ro, thức dậy muộn khiến người ta nghèo đói và đoán thọ 62](#)
- [#8. Khi phụ nữ nhận ra những dấu hiệu vận may của mình, thì vận may đó lại chuyển thành bất hạnh 63](#)
- [#9.Cho dù bạn rất giản dị và khiêm tốn, Thượng Đế vẫn có thể thử thách bạn. 63](#)
- [#10.Quần áo và nhà cửa quá xa hoa tạo nên bất hạnh. 65](#)
- [#11.Vận may của một người có liên quan rất nhiều đến chuyển động của mặt trời 65](#)
- [#12. Tại sao thức dậy sớm lại cải tạo được số phận của bạn. 66](#)
- [#13. Đức tiết kiệm tạo nên may mắn, tính bủn xỉn tạo nên bất hạnh. 67](#)
- [#14. Nếu Thức ăn của bạn đơn giản thì năng lượng khí của bạn sẽ rộng mở và may mắn mở ra với bạn 68](#)
- [#15. Một người thông thái không được học hành và một người không thông thái được học hành 69](#)

## LỜI GIỚI THIỆU

Giáo sư Ohsawa không được một ông thầy nào còn sống truyền dạy cho triết lý Cực Đông cả, trừ mẹ ông là người đã hướng dẫn ông cho đến năm 10 tuổi.

Nay, những người được xem là thầy của Ohsawa: các bậc đại hiền triết Cực Đông thời xa xưa như Lão Tử, Phục Hy, Phật Thích-ca; các nhà hiền triết Nhật Bản thời trung cổ như Shinran, Nitiren, người sáng lập Nhân Tướng Học Nhật Bản hiện đại Mizuno Namboku ở thế kỷ 18 và sau cùng là người sáng lập phương pháp Trường sinh hoá học – Bác sĩ Isizouka Sugan nổi tiếng là một người kỳ lạ ở Đông Kinh (Tokyo) vào cuối thế kỷ 19.

Đó là lý do tại sao chúng ta thường thấy Ohsawa tuyên dương những nhân vật này trong các tác phẩm của mình, luôn luôn kèm theo rất nhiều ý nghĩa. Thật bổ ích và thú vị khi được biết nhiều về các nhân vật đó cùng những lời bày dạy của họ, vì từ đó chúng ta sẽ có nhận thức sâu xa hơn về Vô Song Nguyên Lý của giáo sư Ohsawa với 7 nguyên lý và 12 định lý của trật tự vũ trụ, thường được nêu ra trong các sách báo về Thực dưỡng mà chúng tôi đã cho xuất bản trong nhiều năm qua. Vì lợi ích đó, lần này chúng tôi chọn môn Nhân Tướng Học Nhật Bản của Mizuno Namboku, một môn học đã gây nên sự chú ý đặc biệt đối với các sinh viên về Vô Song Nguyên Lý cũng như các bạn đang thực hành phương pháp “Gạo lứt muối mè”.

Nhân Tướng Học Nhật Bản chắc chắn bắt nguồn từ Y học Trung Hoa, nhưng nền Y học này chỉ là một ngành đặc biệt áp dụng Kinh Dịch – một cuốn sách ra đời hàng 4000 năm do Phục Hy sáng tác. Hiện nay Kinh Dịch được lĩnh hội thông qua Nguyên Lý Vô Song của nền Triết lý Cực Đông của chúng ta. Do đó giữa Nhân Tướng Học và phương pháp Thực dưỡng (Macrobiotics) hiển nhiên có mối tương quan mật thiết.

Chúng ta không bao giờ quên được Ohsawa tiên sinh là một nhà Nhân Tướng Học đại tài, đã đọc được các dấu hiệu trên gương mặt một cách chính xác và có thể chỉ dẫn đúng đắn cho người ta nên ăn uống những thức gì để cải đổi số mệnh xấu xa hoặc chữa trị bệnh tật. Giáo sư Ohsawa đã nhìn thấy trên gương mặt những gì người ta đã ăn uống cũng như lối chữa bệnh nổi tiếng của bác sĩ Isizouka Sugan tương tự phương pháp của Ohsawa.

Chúng ta bắt đầu bằng tiểu sử của tiên sinh Mizuno Namboku để hiểu được toàn thể nguyên lý của Nhân Tướng Học Nhật Bản hiện đại.

Nếu Ohsawa tiên sinh tìm ra một phương pháp cải tạo sức khoẻ – phương pháp Trường sinh, biến đổi bệnh tật và liệt nhược của mình thành ra khoẻ mạnh, không biết mỗi mệ; thì Namboku lại tìm ra Nhân Tướng Học biến đổi vận mệnh bi thảm của mình thành ra tốt đẹp, hạnh phúc. Mọi vĩ nhân đều biến đổi từ Âm ra Dương.

Cần phải nghe theo người đã đạt được hạnh phúc dù trước đó rất xấu xa. Cần phải nghe theo người có được sức khoẻ sau một thời gian khổ khổ dai dẳng. Cần phải nghe theo người đã uống nước nhiều nhưng đã ngừng uống. Thật có giá trị khi nói: “Tôi nguyên là một người béo mập nhưng nhờ phương pháp Ohsawa tôi đã trở nên mảnh mai”.

Chính người đã biến đổi đời sống của mình thành ra thánh thiện và sung sướng hơn nhờ Vô Song Nguyên Lý là người cần phải nghe theo. Nhưng nếu như người đó đã sung sướng và thánh thiện trước khi thực hành phương pháp Trường sinh, thì anh ta sẽ không gặp phương pháp này và những gì anh ta kể lại đều kém giá trị. Phương pháp Thực dưỡng Ohsawa chỉ dành cho những người muốn biến đổi sức khoẻ và số mệnh của mình. Trong ý nghĩa đó, kẻ sung sướng là kẻ đang đau yếu và bất hạnh. Chúng ta hãy nhìn lại tấm gương thú vị của những người đã biến đổi đời sống của mình, đặc biệt những người biến đổi được đời sống của mình thông qua thức ăn hàng ngày, đúng như lời của ông bà mình đã dạy trong nền minh triết dân gian: học ăn, học nói, học gói, học mở; "học ăn" được xếp hàng đầu. Nhờ vào sự tổng kết minh triết này ta lại càng thấy được giá trị nền tảng của đạo đức tâm linh nhân loại bắt đầu từ chỗ nào trong cuộc sống con người.

Đã có một lối học mới cho chúng ta, sự giáo dục cũ - giáo dục phổ quát của hành tinh này dường như không làm tăng trưởng tính thiện, mà thay vì thế chỉ làm tăng tính nóng nảy và không thoả mãn. Chúng ta đã quá chú trọng những giá trị về khoa học và kỹ thuật và đã lộ ra

nguy cơ đánh mất cơ hội tiếp xúc với những khía cạnh sâu kín của bản tâm con người làm phát sinh tính chân thực và lòng vị tha. Khoa học - kỹ thuật đã đem lại cho con người nhiều thoải mái tiện nghi, nhưng dù thế thì cũng không thể thay thế giá trị tinh thần truyền thống và giá trị nhân văn. Sự phát triển rầm rộ của khoa học - kỹ thuật đem lại sự hữu dụng và màu sắc tươi tắn cho tiện nghi vật chất nhưng trên từng gương mặt của những con người hiện đại vẫn lộ ra sự căng thẳng, nỗi khổ, sự sợ hãi... Cần có một nền giáo dục mới để thiết lập sự quân bình giữa sự phát triển vật chất và sự phát triển tâm linh và giá trị nhân bản. Trong khi chúng ta tự hỏi phải bắt đầu từ đâu thì những bậc thánh hiền từ xưa và ông bà mình vốn từ lâu đã dạy bảo chúng ta về những điều căn bản này. Ngày nay chúng ta đem ra áp dụng trong đời sống ngõ hầu làm thánh hoá đời sống của chính chúng ta. Chúng tôi đã cố gắng phấn đấu và nỗ lực không ngừng để tìm thấy nguồn gốc tinh hoa nhân bản của toàn nhân loại đem ra cống hiến cho các bạn.

Giáo dục con người thông qua thức ăn đã và sẽ là con đường và mục đích của hệ thống giáo dục toàn cầu bắt đầu từ nền minh triết cổ đại của người Việt cổ - "học ăn" được soi sáng bởi pháp Thiền nguyên thủy (Vipassana - Minh sát tuệ) của Đức Phật, vì chính điều này đã được ghi lại trong kinh điển nguyên thủy của Phật giáo.

Quyển sách gồm hai phần: phần đầu là nguyên văn những gì mà nhà Nhân tướng học nổi tiếng nhất Nhật Bản ghi lại, phần hai gồm những sưu tập về ăn uống có liên quan mật thiết đối với số phận của con người theo ý kiến của tiên sinh Ohsawa, theo truyền thống của Phật giáo nguyên thủy, đại thừa và các truyền thống khác.

Chúng tôi rất biết ơn ông Ngô Ánh Tuyết và ông Lương Trùng Hưng - là những bậc thầy về Thực dưỡng đã thường xuyên khích lệ động viên, quyển sách do duyên lành mà thành tựu, chúng tôi rất biết ơn hai người bạn Thực dưỡng Nguyễn Quốc Khánh, Nguyễn Trường Thư và ông Chu Diễn đã cùng tham gia dịch thuật. Trong khi chuyển ngữ chắc còn thiếu sót, rất mong nhận được sự góp ý của độc giả và các bậc tiền bối. Tôi thực hiện nó trong sự biết ơn và niềm vui sống. Xin chia sẻ với tất cả.

Phạm Thị Ngọc Trâm

## LỜI MỞ ĐẦU CỦA AVELINE

Sinh ra và lớn lên ở Nhật, những sách vở nghiên cứu yêu thích của tôi là những tác phẩm kinh điển. Trong tự truyện, Avelin: Đời sống và giấc mơ của người đàn bà (phía sau cuốn tạp chí Thực dưỡng Ngày nay), tôi có nhắc đến Sontoku Ninomiya, một người nông dân và là nhà cải cách nông nghiệp sống cách đây hơn 100 năm. Tôi luôn thực hiện theo phương châm ông đề ra trong cuốn sách về tôn trọng tự nhiên cho tới khi bị gián đoạn vì lý do học tập. Gần đây tôi phát hiện ra một số bài viết của một triết gia lớn và là thánh nhân, đó là thầy Nambuko Mizuno. Mizuno rất nổi tiếng trong lịch sử Nhật Bản và trước đây rất lâu tôi đã đọc một cuốn sách về Nhân tướng học của ông. Ba năm trước, một người bạn cho tôi quyển sách cuối cùng của ông là "Thức ăn ảnh hưởng đến số phận của bạn". Tôi và chồng tôi Michio Kushi thực sự sửng sốt bởi các giáo lý của ông về ăn uống. Thầy Mizuno đã nói chính những điều mà chúng tôi từng nói trong suốt 40 năm. Nhờ những lời dạy của ông, chúng tôi lại phát hiện lại một lần nữa ý nghĩa của cuộc đời mình. Phương pháp ăn kiêng của ông không khác gì những điều cốt lõi trong thông điệp của George Ohsawa và Michio, mặc dù nó đã được viết ra gần 200 năm về trước.

Nếu thực sự hiểu lời dạy của thầy Mizuno, chúng ta sẽ đề cao cuộc sống, Thương Đế và tâm linh. Ngạn ngữ cổ phương Đông có câu "Ôn cố tri tân" - quan sát cái cũ để phát hiện ra cái mới. Ý nghĩa của nó là chúng ta nghiên cứu lại sách kinh điển và danh ngôn của thánh hiền để thấu hiểu thực tại và tiên đoán tương lai. Cũng giống như Sontoku Ninomyia, thầy Mizuno không bị phụ thuộc cứng nhắc vào sách vở và những kiến thức khái niệm. Ông phát hiện chân lý nhờ quan sát học hỏi từ thiên nhiên - cuốn cẩm nang vĩ đại của cuộc sống.

Những phát hiện kỳ diệu đang chờ đón bạn trong những lời giáo huấn sau đây. Michio Kushi

và tôi rất ngưỡng mộ quyển sách này. Bạn hãy đọc nó ít nhất là 3 lần theo như tác giả Mizuno yêu cầu. Hãy dịch nó ra các thứ tiếng khác trên thế giới để áp dụng nó vào trong đời sống hàng ngày. Cuộc đời và số phận của bạn sẽ ngập tràn ân điển sáng ngời của hào quang từ trái đất và thiên đường.

## **CUỘC ĐỜI NAMBOKU MIZUNO (1757 - 1825)**

Họ gốc của Mizuno là Ono. Dòng họ của ông, truy nguyên nguồn gốc của thế hệ đầu tiên từ thời Heian, có những người kiệt xuất như Takamuri Ono, một học giả nổi tiếng và Komachi Ono một người đàn bà xinh đẹp được tôn kính trong thế loại kịch Noh. Cha ông làm nghề viết kịch ở Osaka nhưng Mizuno mồ côi cha mẹ từ khi cậu còn bé. Ông được một người bác ruột làm nghề rèn gươm và dụng cụ làm nông nuôi nấng, có họ là Mizuno. Khi còn bé ban đầu tên của ông là Kuma - Taro "Bé Gấu", rồi sau là Kagiya-No Kuma-Taro. Kagiya nghĩa là "Thợ khóa", một trong những tài nghệ của ông bác. Khi lớn lên cậu bé bắt đầu chơi bời lêu lổng. 10 tuổi cậu bé đã uống rượu, đánh nhau và đánh bạn với những kẻ phá bĩnh. Do hay đánh nhau, cãi lộn và không tuân lệnh nhà chức trách, cậu đã nhiều lần cho đi và nhận lãnh những vết thâm tím và lằn roi, kết quả của những hành vi đại dột. Năm lên 18 tuổi các hành vi phạm pháp và bạo lực đã quay lại hại cậu. Cậu bị bắt vì tội ăn cắp tiền để mua rượu sakê - một loại rượu gạo lên men - và bị tổng giam.

Sự tìm hiểu nghiên cứu về Nhân Tướng Học của Mizuno bắt đầu từ những ngày ngồi tù. Trong cảnh giam cầm đó, ông bắt đầu nhận thấy sự khác biệt về nhân tướng giữa những người đàn ông và thanh niên. Ông ngày càng tò mò muốn biết những ai bị bắt và những ai không bị bắt, những loại tội phạm mà phạm nhân phạm phải. Sau khi được thả, ông ngẫu nhiên gặp một ông thầy bói trên hè phố. Nhà nhân tướng học chỉ cho ông biết về các kiếp nạn của ông trong quá khứ và tương lai, và cảnh báo năm đó ông có thể bị chết vì một trận đấu kiếm. Thầy bói nói cách tránh khỏi vận đen duy nhất là ông phải trở thành một thầy tu Phật giáo. Choáng váng vì lời tiên tri ấy, chàng trai bèn tìm đến một ngôi chùa gần đó.

Vị thiền sư ở đây cũng biết xem tướng chút ít. Ngắm nghĩa chàng thanh niên dữ tợn từ đầu đến chân, thiền sư cố tìm cách đuổi anh ta đi. Thiền sư nói ngài sẽ thu nhận anh làm đệ tử nếu như anh chịu ăn lúa mạch và đậu tương suốt một năm liền. Đó là chế độ ăn tồi tàn của những người nông dân bần cùng, bị thiên tai không kiếm nổi hạt thóc mà ăn. Thông thường bất cứ một người nào muốn xin xuất gia đầu Phật cũng có thể từ chối. Nhưng vì sợ chết Mizuno sẵn sàng chấp nhận điều kiện của Thiền sư. Ông chỉ ăn toàn lúa mạch và đậu tương làm việc rất nặng nhọc theo đúng lời khuyên của vị thiền sư suốt 12 tháng trời.

Một năm sau ông quay lại gặp ông thầy bói nọ. Ông thầy tướng cực kỳ ngạc nhiên vì thấy các dấu hiệu xui xẻo đã biến mất trên gương mặt Mizuno. Ông không còn các dấu hiệu đen đủi và chết yểu nữa. "Nạn chết vì kiếm đã hoàn toàn biến mất" - ông trình trọng nói với chàng trai như vậy. "Anh đã tích đức được nhiều lắm đấy". Sau khi nghe câu chuyện của Mizuno, ông thầy tướng cho là chính sự khổ hạnh của Mizuno, chứ không phải bữa ăn đạm bạc mà anh ăn, đã làm thay đổi tướng mặt của anh.

Đây chính là bước ngoặt trong cuộc đời Mizuno. Từ đó ông ngày càng tin chắc mình sẽ sống và làm cái gì đó cho cuộc đời mình. Thay vì quay trở lại Thiền viện, ông bắt đầu đi chu du dọc ngang trên đất nước Nhật Bản, và khoảng năm 21 tuổi ông bắt đầu lao vào thời kì tự học. Quyết định trở thành nhà Nhân Tướng Học, ông tìm đến bất kì ai có thể dạy ông môn học này, từ các vị giáo sĩ Thần đạo, tăng ni Phật giáo, học giả Khổng giáo và những vị chân nhân huyền thoại tu trên các ngọn núi cao, những người được cho là đã khám phá những bí mật về sự bất tử của con người. Một số cuộc phiêu lưu của ông, kể cả chuyện vì sao ông được gọi là Namboku, sẽ được thuật lại trong quyển III của bộ sách này.

Ông sống ở nhiều nơi trên đất nước Nhật Bản, từ chốn thâm sơn cùng cốc đến những đô thị lớn như Osaka. Để hoàn thiện nghệ thuật xem tướng, ông từng xin làm một chân học việc trong một hiệu cắt tóc suốt 3 năm trời để nghiên cứu đầu, mặt và bàn tay. Sau đó ông làm người phục vụ ở một nhà tắm công cộng trong 3 năm để nghiên cứu nhân tướng con người qua hình dạng cơ thể những người đến tắm. Cuối cùng, ông còn làm việc trong một nhà xác, thu thập tử thi và tro cốt hỏa thiêu để nghiên cứu cấu trúc xương và giải phẫu học.

Sau 9 năm quan sát cẩn thận, ông bắt đầu hành nghề thầy tướng. Ông tiên đoán rất chính xác nên người ta tìm đến ông ngày càng đông, và uy tín của ông bắt đầu lan truyền. Nhưng Mizuno vẫn chưa hài lòng. Tuy đã là bậc thầy về phương pháp xem tướng đoán mệnh truyền thống, nhưng ông vẫn cảm thấy thiếu thiếu một cái gì đó. Cuối cùng ông hành hương đến ngôi đền thiêng Ise. Đền thiêng Ise là một ngôi đền lớn nổi tiếng ở Nhật Bản, nơi hàng triệu người, kể cả hoàng gia, từ xưa vẫn đến đây lễ bái. Toạ lạc trong khu rừng tuyệt đẹp với những cây tuyết tùng cao vút uy nghi, ngôi đền có nội thất tao nhã ấy của Ise thờ thần Ngũ cốc và Thực phẩm. Sau 3 tuần tu luyện trên sông Ksuzu, ăn chay và tắm trong nước lạnh hàng ngày, Mizuno đạt được tới sự giác ngộ. Ông phát hiện ra rằng số phận con người bị ảnh hưởng bởi thức ăn hàng ngày. Mọi trật tự điều kì của đời sống con người và cỏ cây không phải bất di bất dịch mà trái lại, thay đổi vô thường. Chúng phụ thuộc phần lớn vào số lượng và chất lượng của thức ăn hàng ngày.

Về định cư ở Atsuta, tỉnh Nagoya, Mizuno xây một ngôi nhà và chào đón những khách hàng của mình bằng nước trà rẻ tiền và ăn uống đạm bạc để ông có thể quan sát phản ứng của họ. Hàng ngàn người thuộc đủ mọi giới, mọi cách sống khác nhau đến cửa nhà ông – quý tộc, ca kĩ, vũ sĩ samurai, tu sĩ, chúa đất giàu có, kẻ cướp, nhà nho cho đến đô vật sumo, trí tuệ tài năng đến thần kinh bệnh hoạn. Tất cả đều tìm ông để xin tham vấn. Cuối cùng Mizuno trở thành một nhà Nhân Tướng Học nổi tiếng nhất thời đó, và ông bắt đầu viết một số cuốn sách nói về dự báo học và tiên đoán số phận con người.

Bản thân Mizuno rất thanh đạm trong cách ăn uống hàng ngày. Như ông viết trong sách, mỗi ngày ông chỉ cần ăn khoảng một bát rưỡi cơm lúa mạch hoặc lúa mì, cùng với một chén rượu sake và kèm thêm một ít tương misô và một đĩa rau nhỏ. Ông không ăn gạo tẻ vốn là thứ ngũ cốc mà ông cho là quá sang trọng. Ông cũng không ăn bánh nếp – thứ bột gạo ngọt truyền thống phục vụ những dịp lễ tết. Theo như ông mô tả về mình, tướng mặt của Mizuno là tướng bần hàn. Vẻ bề ngoài của ông rất dương: Lùn, xấu và rắn chắc, miệng nhỏ, mắt sắc và hõm sâu, trán thấp, lông mày rất mảnh và hẹp, mũi tẹt, gò má cao, răng nhỏ mập, và chân bé.

Mặc dù với tướng mạo chẳng ai mong muốn như vậy, ông vẫn kéo dài được tuổi thọ của mình đến vài chục năm, trong khi những người tướng mạo đẹp đẽ lại có cuộc đời ngắn ngủi và bất hạnh. Về cuộc sống gia đình của ông ít được biết tới. Người ta nói rằng ông có một người vợ đẹp nhưng rất xấu nét, mối nhân duyên này rất có thể khiến ông không đánh giá cao phụ nữ. Ông tích góp nhiều của cải trong nhiều năm, cuối cùng xây một ngôi nhà lớn, và bảy nhà kho để chứa tài sản. Con trai ông là Yoshikuni hư hỏng do người mẹ nuông chiều và phá hết gia sản của ông. Mizuno từ trần ngày 11/11/1825 ở tuổi 68. Ông được phong tước danh dự Dai-Nippon của Nhật hoàng Kokaku.

## **THỜI ĐẠI CỦA MIZUNO**

Mizuno sống vào Kỷ nguyên Tokugawa, một thời đại hòa bình và thịnh vượng tương đối kéo dài gần ba thế kỉ, từ sau khi kết thúc những cuộc chiến tranh phong kiến đến khi Nhật Bản bước vào thế giới hiện đại. Trong suốt thời kì yên bình và biệt lập ấy, Nhật Bản vẫn còn là một nước nông nghiệp với tinh thần luôn hướng về cuộc sống và tôn trọng những giá trị truyền thống. Nhưng vào thời mà Mizuno được sinh ra, sự thay đổi đã bắt đầu chuyển mình, và nếp sống một thời được trân trọng liên quan tới những nghi thức của Thần đạo, lòng mộ Phật, trật tự Khổng giáo, và luật lệ của giới samurai, đang đứng trước những thách thức của quá trình đô thị hóa, lối sống và chất lượng của thức ăn hàng ngày.

Về định cư ở Atsuta, tỉnh Nagoya, Mizuno xây một ngôi nhà và chào đón những khách hàng của mình bằng nước trà rẻ tiền và ăn uống đạm bạc để ông có thể quan sát phản ứng của họ. Hàng ngàn người thuộc đủ mọi giới, mọi cách sống khác nhau đến cửa nhà ông – quý tộc, ca kĩ, vũ sĩ samurai, tu sĩ, chúa đất giàu có, kẻ cướp, nhà nho cho đến đô vật sumo, trí tuệ tài năng đến thần kinh bệnh hoạn. Tất cả đều tìm ông để xin tham vấn. Cuối cùng Mizuno trở thành một nhà Nhân Tướng Học nổi tiếng nhất thời đó, và ông bắt đầu viết một số cuốn sách nói về dự báo học và tiên đoán số phận con người.

Bản thân Mizuno rất thanh đạm trong cách ăn uống hàng ngày. Như ông viết trong sách, mỗi ngày ông chỉ cần ăn khoảng một bát rưỡi cơm lúa mạch hoặc lúa mì, cùng với một chén

rượu sake và kèm thêm một ít tương misô và một đĩa rau nhỏ. Ông không ăn gạo tẻ vốn là thứ ngũ cốc mà ông cho là quá sang trọng. Ông cũng không ăn bánh nếp – thứ bột gạo ngọt truyền thống phục vụ những dịp lễ tết. Theo như ông mô tả về mình, tướng mặt của Mizuno là tướng bần hàn. Vẻ bề ngoài của ông rất dương: Lùn, xấu và rắn chắc, miệng nhỏ, mắt sắc và hõm sâu, trán thấp, lông mày rất mảnh và hẹp, mũi tẹt, gò má cao, răng nhỏ mập, và chân bé.

Mặc dù với tướng mạo chẳng ai mong muốn như vậy, ông vẫn kéo dài được tuổi thọ của mình đến vài chục năm, trong khi những người tướng mạo đẹp đẽ lại có cuộc đời ngắn ngủi và bất hạnh. Về cuộc sống gia đình của ông ít được biết tới. Người ta nói rằng ông có một người vợ đẹp nhưng rất xấu nết, mối nhân duyên này rất có thể khiến ông không đánh giá cao phụ nữ. Ông tích góp nhiều của cải trong nhiều năm, cuối cùng xây một ngôi nhà lớn, và bảy nhà kho để chứa tài sản. Con trai ông là Yoshikuni hư hỏng do người mẹ nuông chiều và phá hết gia sản của ông. Mizuno từ trần ngày 11/11/1825 ở tuổi 68. Ông được phong tước danh dự Dai-Nippon của Nhật hoàng Kokaku.

Nhưng vào thời mà Mizuno được sinh ra, sự thay đổi đã bắt đầu chuyển mình, và nếp sống một thời được trân trọng liên quan tới những nghi thức của Thần đạo, lòng mộ Phật, trật tự Khổng giáo, và luật lệ của giới samurai, đang đứng trước những thách thức của quá trình đô thị hóa, lối sống và những giá trị mới đang nổi lên. Thời kì từ năm 1680 đến 1740, thế hệ của cha ông Mizuno, nổi tiếng bởi danh hiệu Genroku hay Xã hội Phòng trà. Đó là thời đại Hoàng kim của những cửa hàng kimono lông lầy, những con ngõ nhỏ hẹp tô điểm bằng những ngọn đèn lồng phát bằng giấy màu, những nhà hát chập ních khán giả diễn kịch trên sân khấu quay, phòng trà thanh nhã, những Lạc viên đầy tính phô trương. Đó là thời kì của Ukiyo-e hay Thế giới Trôi nổi, nổi tiếng trong những tác phẩm khắc gỗ của Hiroshige và Hokusai. Trôi dạt theo dòng đời muôn màu muôn vẻ ấy là các mệnh phụ phu nhân và gái điểm hạng sang trong những kiểu tóc dài các, các kếp hát và kẻ ăn chơi xúng xính trong những bộ áo quần lõe loẹt, những thương nhân mới phát lên và những con ông cháu cha trong những ngôi nhà sung túc, những sự tăng và tu sĩ trải đời, và cả những chủ trại và nông dân đầy lòng đố kỵ mãi mê tìm cách đánh đổi nhịp sống tự nhiên của đất nước lấy đồ kích thích nhân tạo của đời sống đô thị.

Từ ngàn xưa, người Nhật Bản đã nhận thấy tính chất vô thường của tất cả mọi vật và dần dần tiến tới biết thương thức vẻ đẹp phù du của cuộc sống. Vào thời Genroku, truyền thống chấp nhận cuộc sống ngắn ngủi và mong manh ấy lan tràn khắp đất nước và mở đường cho những đam mê và tìm kiếm lạc thú. Những cuốn sách bán chạy nhất thời đó là Người đàn ông dành cả đời cho tình yêu, 20 thí dụ về tội bất hiếu, và Những đặc điểm của chàng trai sành điệu. Ở kinh đô Kyoto, trung tâm thương mại Osaka, thủ phủ Edo của Shogun tướng quân (người nắm quyền bính thật sự của đất nước) cùng nhiều đô thị lớn khác, giai cấp quý tộc và tầng lớp trung lưu mới đang lên ngày càng thích thú với những thức ăn thừa mứa để tỏ ra ta đây sành ăn, những bát đĩa bàn ghế sơn son thếp vàng, và lối ăn uống thiếu suy nghĩ, chỉ nhấn mạnh cảm giác mùi vị và bày biện rắc rối la mắt. Có câu chuyện kể về Kinokuniya Bunzaemon, một thương nhân giàu có, ông này có cái cầu thang rất rộng dẫn lên phòng trà để có thể bung một lúc rất nhiều bánh trái lên phòng của ông ta trên gác. Trong những quán trà mọc lên như nấm sau mưa, những phòng ốc tiệc tùng thâu đêm, quán trọ và hí viện, già trẻ, trai gái, kẻ nghèo nhả hoặc quê mùa, cùng tôn vinh cuộc sống sớm nở tối tàn bằng tiếng đàn giọng hát, bài bạc đỏ đen, và yến tiệc đầy ắp những sơn hào hải vị, gạo giã trắng và gia vị thơm lừng, những bát rượu sake rót luôn tay không ngừng nghỉ.

Giống như pháo hoa, thời kì chủ nghĩa ấn tượng ấy bùng sáng ngắn ngủi trên bầu trời văn hóa Nhật Bản. Đến thời của Mizuno, sức ép kinh tế, bão lụt và hạn hán liên miên, quyền lực chính trị của Edo (Tokyo ngày nay) ngày càng nặng nề và giới trí thức ngày càng chán ghét trước việc đất nước tự khép mình vào tình trạng biệt lập với thế giới còn lại, đó chính là nguyên nhân khiến chỗ vẻ đẹp rực rỡ bị phai mờ. Thêm nữa, dân tộc Nhật Bản, cũng như hầu hết các dân tộc khác, vẫn phải lo toan xoay sở với thực tế vất vả của cuộc sống thường nhật. Những trào lưu và tiền đề của xã hội Genroku vẫn còn xâm nhập sâu xa vào tính cách của người Nhật. Mizuno thường nhắc đến những người có “tâm trí trôi nổi” chính là ám chỉ lối tư duy mất gốc, phù sinh, hiện đại.

## BÀI HỌC MIZUNO

Mizuno là sản phẩm của một thế giới hỗn tạp - như thuở ấu thơ của ông cho thấy - và của một thế giới của trật tự bất diệt và vĩnh cửu. Ông là đại biểu của giới tiên tri hàng xuất hiện qua từng thế hệ ngăn ngui để cảnh báo cho xã hội biết rằng họ đang tiến theo con đường tự hủy diệt. Ông là vị hiền nhân dẫn dắt loài người tìm về lại với sức khỏe, hạnh phúc và an bình thông qua minh triết về qui luật cân bằng và biến đổi của vũ trụ. Ở Nhật Bản chúng ta còn tìm thấy hình ảnh những bậc hiền triết đó qua Ekiken Kaibara, nhà nho sống trước Mizuno gần một thế kỉ. Trước tác của Kaibara, Yojokun, dịch là Bí quyết của người Nhật về sức khỏe cường tráng (Tokyo: Tokuma Shoten, 1974), có ảnh hưởng sâu rộng đến việc truyền bá những giá trị tinh thần và nguyên tắc sống điều độ trong xã hội thời Tokugawa. Qua Sontoku Ninomiya, vị Thánh nông dân sống sau Mizuno khoảng một thế hệ và là người đã dạy nông dân biết góp vốn chung để tương trợ lẫn nhau, chúng ta còn tìm thấy những đại diện nguyên mẫu khác nữa. Ở thời đại chúng ta, có thể kể đến George Ohsawa, người sáng lập trường phái Thực dưỡng hiện đại, và Masanobu Fukuoka, nhà nông học thiên nhiên, tác giả cuốn Cuộc cách mạng cộng rơm.

Giống như Kaibara thời trước và Ninomiya, George Ohsawa và Fukuoka sau thời của ông, Mizuno cùng họ đi vào chiều sâu nhất của minh triết âm dương - nguyên tắc cân bằng, hoà hợp và ứng dụng chúng vào những vấn đề và quan niệm đời sống hàng ngày. Trong lĩnh vực của ông, đó là nhân tướng học, là nghệ thuật dự đoán qua tướng mặt truyền thống. Theo dòng lịch sử, nhất là ở Trung Quốc, nơi mà trường phái xem tướng mặt và bói toán từng tồn tại hàng thế kỉ, nhân tướng học đã trở thành một khoa học chính xác với những qui tắc và chuẩn mực bất di bất dịch. Đối với chiêm tinh, dịch số, phong thủy cùng những nghệ thuật thần bí khác, và cả tôn giáo và triết học, sự việc cũng diễn ra như vậy. Thần đạo, Khổng giáo và Phật giáo đã mất đi sức sống tươi trẻ nguyên sơ của chúng và được thực hành một cách hình thức hoặc thời thượng mà thôi.

Ngay từ tuổi đời rất sớm, Mizuno đã được biết trong nghệ thuật xem tướng mặt có thể có những ngoại lệ. Số phận một con người không phải định sẵn không thể thay đổi được. Giống như Dostoevski, người được tha thứ ngay trước khi đối mặt với đội hành quyết vì những hành động nổi loạn do tuổi trẻ của mình, hay như bác sĩ Tony Sattilaro, người từ cõi chết trở về sau khi bị chẩn đoán là bệnh ung thư giai đoạn cuối đã lan khắp cơ thể ông, Mizuno đã tiến tới cách mạng cách mạng hóa lĩnh vực học thuật mà ông lựa chọn để tỏ lòng tri ân món quà của cuộc sống và cơ hội làm chủ vận mệnh của chính mình. Đó là lời dạy sâu sắc nhất của ông - thậm chí còn vượt xa khỏi cách thức ăn uống vốn là quan niệm chính của ông. Cuộc đời không phải được xếp đặt hay quyết định trước. Tương lai của chúng ta không phải được khắc ghi trên những vì sao hay ý muốn của ta. Tính cách và số phận không phải được qui định trước và không thể thay đổi được. Đương nhiên những hình mẫu của quá khứ vẫn còn đó, những xu thế đã hình thành, những khả năng xác suất luôn có mặt. Những đường nét trên khuôn mặt và bàn tay chúng ta, dòng máu tuôn chảy trong huyết quản và cơ quan nội tạng chúng ta, chân khí hay năng lượng điện từ thiên nhiên rung động xuyên qua huyết Bách hội và các luân xa của chúng ta, tất cả đều có thể thay đổi. Sự sống là tự do, sự sống là dòng chảy, sự sống liên tục đổi mới và tự đổi mới.

Cũng như Kaibara, Ninomiya, Ohsawa và Fukuoka, Mizuno dạy rằng phương cách hiệu quả nhất để biến tự do và hạnh phúc ấy thành hiện thực là thực hành ăn kiêng - một phương cách đích thực để tăng trưởng, lựa chọn và chế biến bữa ăn hàng ngày của chúng ta. Vào thời của Mizuno, lúc đó chất lượng thức ăn nói chung còn sạch. Lúa gạo và các loại ngũ cốc còn nguyên khai, không qua tinh chế nhiều. Đậu tương và các sản phẩm đậu (như đậu phụ và tương miso), rau củ, rong biển, trái cây và nhiều thức ăn khác không bị bón phân hoá học hay bị chế biến thêm những phụ gia nhân tạo. Thức ăn gốc động vật thời đó chỉ gồm cá và các loại hải sản. Mãi đến trước thời Minh Trị, vài thế hệ kế tiếp nhau sau khi đất nước mở cửa trước sức ép ngoại giao pháo thuyền, chính phủ Nhật Bản mới bắt đầu khuyến khích dân chúng ăn nhiều thịt, đường, sữa, trứng để rồi còn hăng hái cạnh tranh đua đòi cho kịp phương Tây. Cũng vì Nhật Bản khép mình theo chủ nghĩa biệt lập, nên đường, gia vị và những thực phẩm nhiệt đới xuất xứ từ Đài Loan và Đông Nam Á hoàn toàn vắng mặt trên bàn ăn của dòng họ Tokugawa, mãi đến cuối thế kỉ 19 mới tìm đường đến được đất nước này.

Trong môi trường xã hội mà thức ăn Thực dưỡng được sử dụng rộng rãi như vậy, Mizuno ít

nói về chất lượng thức ăn như Ohsawa mà nói nhiều hơn về cách thức ăn chúng. Cụ thể là ông cực lực phản đối việc ăn uống dư thừa và ăn uống bữa bãi – ăn không thành bữa thường xuyên và ăn không đúng cách. Ngoài việc nhấn mạnh lợi ích quan trọng đối với sức khỏe của bữa ăn tuy ít mà đúng cách, Mizuno tập trung vào hiệu quả tinh thần, cảm hứng, và tâm linh trong cách thức ăn uống hàng ngày của chúng ta, điều mà chúng ta hay bỏ qua. Triết học của ông đơn giản nhưng cực kỳ sâu xa. Thật khó mà nhìn đồng tiền theo cách cũ sau khi nghiên cứu những quan sát của ông về mối quan hệ giữa thức ăn và thu nhập. Hay phải coi trọng việc tiết kiệm lương thực. Phần đông trong chúng ta vẫn quen coi lương thực theo khía cạnh hết sức thuần túy vật chất, đại loại như “tiết kiệm một hạt là làm ra được một hạt”. Mizuno dạy chúng ta phương châm Thực dưỡng sau: “ăn một hạt, trả vạn hạt” áp dụng cho thế giới vô hình. Mỗi một hạt chúng ta tiết kiệm được thực sự dẫn đến tiết kiệm hàng vạn hạt. Thông qua việc giảm khẩu phần ăn hàng ngày chỉ cần mỗi bữa một miếng thôi, chúng ta đã tiết kiệm hàng ngàn hàng ngàn hạt ngũ cốc và gạt hái vô vàn phúc lành.

## Ý NGHĨA CỦA MIZUNO ĐỐI VỚI THỜI ĐẠI CHÚNG TA

Với tư cách một người cha đỡ đầu của ngành Thực dưỡng hiện đại, chúng ta có thể tìm thấy nhiều thuật ngữ và khái niệm trong những trang viết của Mizuno. Cùng với khái niệm âm và dương, những khái niệm nền tảng như sức mạnh của Trời và Đất, năng lượng khí, điều kiện và thể tạng, Đạo (tiếng Nhật là do), nghiệp chướng (karma), và đầu thai. Ông vừa bắt hủ bắt diệt lại vừa rất hiện đại với chúng ta, cả trong lời ăn tiếng nói lẫn cách viết. Hình ảnh mà chúng ta có được về ông, đó là một nhà hiền triết hết sức sắc sảo đang ngồi tiếp đãi những thương gia đau yếu, những chàng học trò lười nhác, vũ sĩ samurai hãnh tiến và những chàng trai thất tình kém may mắn – một sự kết hợp của George Ohsawa và Ann Landers. Thật dễ dàng tưởng tượng ra cảnh chúng ta ngồi quây quần xung quanh Mizuno và ngậy người trước ánh mắt soi mói sắc như dao của ông khi ông đánh giá phản ứng của chúng ta về đồ ăn thức uống và khoản nước trà đậm bạc mà ông bày ra trước ta. Cũng không mấy khó khăn nhận thấy tấm lòng ấm áp thiện cảm ẩn giấu sau dáng vẻ bề ngoài có phần lỗ mãng của ông. Nếu như ông có một nhược điểm chính nào đó, thì đó là cách nhìn của ông đối với phụ nữ. Có lẽ là vì những trải nghiệm riêng của ông, những tàn dư dấu vết của dòng dõi samurai, cái nhìn của ông đối với phụ nữ có màu sắc riêng bởi những mối hoài nghi cơ bản. Thay vì cảm thông với sự khác biệt gần như đối kháng nhưng bổ khuyết cho nhau giữa tính cách của đàn ông và đàn bà, ông lại chấp nhận năng lực của người đàn ông ổn định hơn, hợp lý hơn, được lấy làm chuẩn mực làm thước đo toàn bộ trình độ phát triển của loài người. Năng lực nặng về trực giác, tùy hứng của người đàn bà là sự cần bằng cần thiết trong vũ điệu của tính dục. Không có gì lạ, bởi gia cảnh riêng của ông thiếu vắng không khí gia đình đầm ấm chính là hậu quả của cách nhìn hẹp hòi đó. Về mặt này, Thực dưỡng vẫn tiếp tục chứng minh tính đúng đắn và phát triển qua từng thời đại và thể hệ.

Một thiếu sót nữa không thể bỏ qua ở những trang viết nói trên, đó là bất kì cái gì cũng hay so sánh với phương Tây. Cũng chẳng có gì lạ, nếu ta xét đến cả một thời gian dài gần như hoàn toàn biệt lập của đất nước Nhật Bản. Thêm nữa, hãy đặt Mizuno và thời đại của ông vào bối cảnh lịch sử lúc đó, ta chớ quên rằng vào năm 1807, năm qua cuốn sách được viết ra, ở phía bên kia của địa cầu, tại đất nước Hoa Kỳ mới ra đời, Thomas Jefferson được bầu làm tổng thống. Thật thú vị, Jefferson là người du nhập giống lúa nâu vào bang Virginia (nhập lúa từ Italia), Franklin và những lãnh tụ chính trị theo xu hướng Thực dưỡng khác là thế hệ cuối cùng của những người truyền bá giống cây trồng vào lục địa Bắc Mỹ vì họ nhận thức rõ vai trò hàng đầu của nông nghiệp và tầm quan trọng của việc ăn kiêng lấy ngũ cốc làm đầu đối với sức khỏe mỗi người và vận mệnh quốc gia. Tầm chân trời của Mizuno thời đó chỉ xa đến Trung Quốc và Ấn Độ là cùng, thế nhưng quan điểm của ông về đại đồng tôn giáo hoàn toàn mang tính thế tục. Ông mô tả toàn bộ thế giới là “nước Trời”.

Xã hội Genroku chói ngời rực rỡ đã biến mất từ lâu, nhưng rất nhiều điều trong thế giới hiện đại được Nhật Bản đưa lên hàng đầu lại bao gồm cả vốn văn hóa toàn cầu dựa trên những thỏa mãn nhất thời và ăn uống quá độ. Giống như nhân tướng học một thời nào đó, y học và khoa học của thời đại chúng ta đã trở thành những môn học cứng nhắc, thiếu vắng sinh khí hay sức sống tự nhiên. Giống như Mizuno phát hiện lại những chân giá trị của khoa nhân tướng học,

nhiều người trong chúng ta, các nhà giáo dục và truyền bá tư tưởng Thực dưỡng ngày nay có nghĩa vụ phải làm mới nền y học và khoa học, biến chúng một lần nữa trở thành những nghệ thuật sinh động, tràn đầy sức lực để phục vụ cuộc sống. Cho dù mỗi quan tâm hay khả năng của chúng ta thế nào đi nữa, thì cuốn sách diệu kì của Mizuno vẫn thôi thúc chúng ta nghiên cứu thiên nhiên và xã hội, ngõ hầu khám phá những qui luật đổi thay không thể cưỡng nổi của chúng. Những đức tính mà ông ca ngợi – cần cù, bền bỉ, kiên nhẫn, khiêm tốn và che giấu tài năng của mình – không phải là một thời thượng. Những gì đang có hôm nay sẽ nhanh chóng qua đi, bởi Vòng xoáy ốc của Lịch sử đạt đến đỉnh điểm, và hành tinh của chúng ta đang bước vào một chu trình mới tăng trưởng và phát triển toàn diện. Tinh thần của Mizuno có thể giúp chúng ta tiến tới kỉ nguyên rạng rỡ mới của sức khoẻ, hạnh phúc và sự thanh bình cho tất cả mọi người, đó là vận mệnh tất yếu mà nhân loại mơ ước.

## CÁC TÁC PHẨM DỊCH

Trong tiếng Nhật quyển sách này có tên là So Ho Gokui Syu Shin Roku. So Ho là “dự đoán”, Gokui là “bí mật, bí quyết”, Syu Shin là “con đường sống, cách thức sống” và Roku là “quyển sách”. Dịch ra tiếng Anh là “Quyển sách về bí mật con đường sống”. Chúng tôi dịch là “Vượt qua số phận bằng âm dương” và sau đó đổi thành “Thức ăn chỉ đạo số phận của bạn” hay còn gọi là “Thức ăn điều chỉnh số phận của bạn”.

Quyển sách này dựa trên hai quyển sách từ bản gốc tiếng Nhật, một là bản cũ không rút gọn và bản hiện đại được rút gọn. Chúng tôi hết sức biết ơn ông Keiji Yamaguchi, một nhà báo và bậc thầy về Thực dưỡng ở Philadelphia, đã hỗ trợ chúng tôi trong phần dịch thuật. Hi vọng kết quả cuối cùng là chuyển tải được tinh thần của bản gốc mà không phải hi sinh quá nhiều tính nhịp điệu và phong thái súc tích của tác giả.

Phần chú thích được thêm vào và phân loại ở cuối sách nhằm cung cấp thông tin về một số thuật ngữ đặc biệt, về con người và địa điểm được nói đến trong sách. Một danh sách tài liệu đọc thêm cũng được thêm đưa vào để thông báo những buổi tọa đàm và lớp học tại Viện Kushi ở Berkshire giúp ta có thể nghiên cứu thêm về những lời dạy của Mizuno.

Chúng tôi cũng biết ơn gia đình, các hiệp hội và học trò đã ủng hộ, góp ý và khuyến khích chúng tôi trong quá trình biên soạn sách này. Chúng tôi cũng cảm ơn Ngài Iwao Yoshizaki và Yoshiro Fujiwara, chủ tịch và phó chủ tịch Hội xuất bản Nhật bản về những đóng góp không ngừng cho việc truyền bá những ấn phẩm về Thực Dưỡng, và cảm ơn bà Gale Jack, vợ của ông Alex về việc đọc và sửa bản in thử.

Như Aveline đã nói với các học trò của mình, quyển sách của Mizuno đã giới thiệu được “điều cốt yếu của tinh hoa macrobiotic”. Nó có ích cho mọi gia đình, mọi trường học và mọi công sở cơ quan. Khi Quán trọ Một Thế giới Hòa Bình được xây dựng xong ở Becket, nó được in ra phân phát cho từng phòng giống như Kinh Thánh. Chúng tôi mong rằng bạn đọc nó và thực hiện nó để giúp nhận ra được hoài bão của cuộc đời mình là có một thế giới mạnh khoẻ và hạnh phúc bình an.

## LỜI GIỚI THIỆU CỦA NABOKU MIZUNO

Cội nguồn của đời sống nhân loại là Thức ăn. Mặc dù chúng ta có thể uống nhiều loại thuốc thần diệu, nhưng chúng ta không thể sống mà không có ăn. Chân lý bất diệt của nhân loại: thức ăn là phương thuốc kỳ diệu. Trong nhiều năm tôi đã xem tướng cho nhiều người và cho họ biết vận may rủi trong tương lai, nhưng tôi còn chưa biết được giá trị của thức ăn. Thỉnh thoảng tôi thấy có người mặc dù có nhân tướng rất xấu, có thể chịu khổ và yếu mệnh, nhưng lạ thay họ vẫn sống giàu có, hạnh phúc và trường thọ. Trái lại có những người khác có đặc điểm nhân tướng tốt báo hiệu cuộc sống đầy đủ, đức cao vọng trọng và trường thọ, nhưng thực tế lại sống rất nghèo khổ, vất vả và mạng sống rất là ngắn ngủi.

Mặc dù tôi chuyên luận bàn về vận may và rủi ro, nhưng dưới góc độ Nhân Tướng Học tôi cũng không thể đọc được số phận cũng như tiên đoán cuộc đời một cách rõ ràng. Ngày nay tôi đã dần hiểu ra nguồn gốc thật sự và sự biến chuyển trong vận may và bất hạnh của loài người.

Tôi phát hiện ra rằng dù ăn nhiều hay ít nhưng chúng ta nên ăn với thái độ khiêm tốn và tri ân, đó là chiếc chìa khoá của sự ăn uống. Khi gặp mọi người, điều đầu tiên tôi hỏi là họ ăn nhiều hay ít. Qua câu trả lời, tôi có thể tiên đoán về số phận cuộc đời họ một cách chính xác. Thậm chí xem cho 10.000 người mà tôi chưa hề mắc một sai lầm nào.

Trong nhiều năm tôi đã dạy cho mọi người nên điều độ và thanh đạm trong ăn uống và tôi sử dụng phương pháp này như một công cụ để đưa ra những lời khuyên cho họ. Đó là điều cốt tủy trong nghề Nhân Tướng Học của tôi. Ngay cả khi đầu năm họ có các dấu hiệu xấu về tướng số nhưng nếu thay đổi tập quán ăn uống họ cũng có thể thoát khỏi những hiểm nguy số mạng. Không những thế nhiều người còn gặp được vận may bất ngờ ngay trong năm họ gặp vận hạn nếu họ chịu thay đổi thói quen ăn uống xấu. Những trường hợp như vậy rất nhiều. Nhiều người có nhân tướng xấu báo hiệu một cuộc đời nghèo khổ đau đớn, nhưng đã chuyển sang hạnh phúc và giàu có nhờ dùng phương pháp này. Nhờ thấy được nhân quả hiện tiền, người ta bắt đầu để ý đến vận may của họ. Những trường hợp như vậy cũng rất nhiều. Có nhiều người yếu ớt, bị ốm đau kinh niên, tướng số yếu mạng nhưng đã trở nên mạnh khoẻ cả về thân và tâm. Nếu ăn uống điều độ, họ có thể sống sót và sống vui khoẻ. Có nhiều trường hợp thay đổi số mệnh đối với cả những người giàu sang và nghèo hèn. Tôi không thể kể hết những thí dụ mà tôi được chứng kiến. Trường thọ hay yếu mạng, thống khổ hay hạnh phúc - tất cả những khía cạnh của đời người đều phụ thuộc vào thói quen ăn uống của con người có điều độ hay không. Đó là lý do mà tôi thành thực mong bạn đọc quyển sách này để tìm ra một lối ăn uống phải chăng, giản dị thích hợp cho mình.

Trong cuộc đời tôi, tôi không hề ăn gạo và thậm chí là cả các sản phẩm từ gạo như bánh nếp (mochi). Thực phẩm hàng ngày của tôi là lúa mạch, mỗi ngày một cốc rượu (tương đương với ống bơ sữa bò khoảng 300 gam). Tôi rất thích uống rượu sakê, nhưng mỗi ngày tôi chỉ giới hạn cho mình uống một chén nhỏ. Tôi làm điều này không chỉ cho bản thân mà vì cả xã hội. Tôi mong ước truyền đạt lại được điều này cho một người chân thành nào đó, cho dù chỉ một ngày, để họ thay đổi được thói quen ăn uống của họ.

Tôi sinh ra trong một tầng lớp nghèo và thấp kém trong xã hội. Nhưng nhờ thói quen ăn uống thanh đạm của mình tôi đã trở thành một nhà Nhân Tướng Học. Tôi đã lập ra trường phái Nhân Tướng Học của riêng mình, tôi đã viết 8 quyển sách, trong đó quyển này có dành 4 chương để nói về thói quen ăn uống. Nhưng tôi cảm thấy mình vẫn còn ngốc nghếch và dốt nát. Một số từ sai vẫn còn trong các quyển sách này. Chúng có thể gây ấn tượng khó chịu hay nực cười. Nhưng mong bạn đừng bỏ qua lời giải thích la lùng của tôi. Tôi có thể nói đi nói lại rằng bạn hãy đọc quyển sách này 3 lần. Sau đó bạn có thể hình thành những ý tưởng của riêng mình. Nhưng xin bạn đừng thờ ơ, đừng cười, và đừng quảng nó đi.

Có nhiều học giả Nho học thích viết những lời lẽ văn hoa đầy các ý tưởng và khái niệm. Những người này không có tác động thực sự đối với xã hội. Họ có thể đọc sách của tôi và gạt bỏ nó một cách ngu ngốc. Những vĩ nhân thì hiểu được và dạy lại cho người thường. Đó là cách mà người ta chỉ trích quyển sách này và trở thành kẻ thù của đạo. Họ không muốn hoà hợp với trật tự của trời đất và không bao giờ có thể thành công trong xã hội. Họ nghĩ họ là vĩ đại nhưng người đời không tôn trọng họ và xã hội không theo họ. Bạn có thể quan sát những người như vậy. Trời đất và thiên nhiên đang trừng phạt họ, còn bạn, xin bạn hãy chịu khó sửa đổi để trở nên điều độ và khiêm tốn.

**Namboku Mizuno**

Số lượng thức ăn mà bạn ăn vào nhiều hay ít quyết định sức khỏe, của cải, tuổi thọ và số phận tương lai của bạn.

### **#1. Thức ăn quyết định số phận con người.**

A.Những điều tôi viết ra đây chỉ giành cho những người không phải lao động chân tay nặng nhọc để kiếm sống. Những người lao động chân tay khỏe mạnh cần ăn một lượng thức ăn tương ứng với cơ thể, phù hợp với tầm vóc, sức lực của họ và công việc của họ. Những nguyên tắc này cũng không nên áp dụng cho những người trẻ tuổi và là chủ nhân của gia đình. Nhưng, nếu thậm chí họ trẻ tuổi và là người chủ gia đình thì số phận của họ vẫn phụ thuộc vào số lượng thức ăn mà họ ăn vào."Hành vi của kẻ đó trái với đạo trời". Những kẻ không hiểu được vị thế của mình trong xã hội, và ăn uống tham lam, kẻ đó đang phá hủy luật trời. Vạn vật sinh ra đều có một lượng thức ăn nhất định do trời ban cho. Nơi nào có sự sống, nơi đó có đủ thức ăn cho riêng nó. Có thể nhìn nhận theo cách khác. Nhưng thực sự là luôn có thức ăn giành cho chúng ta. Có 1 câu ngạn ngữ cổ xưa nói rằng: " Mọi người sinh ra đều có sẵn phúc lạc của Trời ban giống như mọi cái cây đều có gốc rễ trong lòng đất vậy". Sinh ra trong một gia đình giàu hay nghèo không phải là điều quan trọng, bởi vì khối lượng thức ăn nuôi sống chúng đã được trời định sẵn. Điều này giải thích cho câu ngạn ngữ : " Kẻ nào ăn lạm của trời, Nơi nào có sự sống nơi đó có thức ăn, nơi nào có thức ăn nơi đó có sự sống. Tóm lại, thức ăn là cội nguồn của sự sống và mọi điều chúng ta làm đều bị chi phối bởi thức ăn mà chúng ta ăn. Chúng ta phải luôn dành cho thức ăn với niềm tôn kính sâu sắc nhất. Chúng ta phải khiêm tốn trong cách ăn. Thức ăn thực sự có tầm quan trọng lớn lao nhất.

B.Khối lượng thức ăn với sự trường thọ và giàu sang.

Nếu một người nào đó có nhân tướng xấu chịu ăn ít hơn lượng đồ ăn mà trời ban phó cho anh ta, người đó sẽ được vui mừng đón nhận những vận may tốt đẹp. Người đó sẽ được sống lâu và phú quý, về già sẽ được hạnh phúc. Những kẻ có nhân tướng tốt đẹp mà ăn nhiều hơn lượng thức ăn nhất định của trời cho, kẻ đó sẽ gặp nhiều trắc trở trong cuộc đời. Tay của y có xu hướng bị tê liệt, các đầu dây thần kinh sẽ suy thoái, sự mệt mỏi và căng thẳng sẽ khuấy đảo y suốt đời. Tuổi già của y sẽ vô cùng khốn khổ.

### **#2. Một người ăn uống đạm bạc thì dù có tướng xấu cũng có thể đạt tới một đời sống hạnh phúc.**

A.Nếu bạn ăn uống đúng mức, số phận của bạn sẽ xảy ra đúng như tướng mặt của bạn cho thấy.

B.Kẻ nào tướng tốt nhưng ăn quá nhiều kẻ đó sẽ bất an. Kẻ nghèo sẽ trở nên nghèo hơn. Thậm chí những kẻ mạnh khỏe nhưng ăn quá nhiều sẽ phá vỡ hạnh phúc gia đình và người thân của mình. Người nghèo mà ăn quá mức sẽ chết mà không có áo quan.

C.Kẻ nào thích ăn uống vô độ, xa xỉ quá giới hạn, thì dù có tướng tốt cũng chuốt lấy bất hạnh. Nếu không cẩn thận y sẽ phá vỡ hạnh phúc gia đình, không thể tiến bộ và thành đạt trong suốt cuộc đời. Kẻ nghèo túng mà thích ăn các món béo bổ, xa xỉ sẽ phải làm việc cật lực mới đủ sống và sẽ gặp vô vàn khó khăn cho tới tận cuối đời.

D.Những kẻ nào thích ăn những thức ăn thu hoạch sớm đầu mùa thì dù có tướng tốt cũng sẽ mất đi sức khỏe và phá vỡ hạnh phúc gia đình. Người có tướng nghèo mà ăn như vậy sẽ phá hết tài lộc và sẽ kết thúc cuộc đời nơi đất khách quê người.

E.Kẻ nào ăn uống ít hơn giới hạn thì dù có nhân tướng xấu cũng sẽ tìm được giàu sang, trường thọ may mắn ở tuổi già.

### **#3. Ăn uống quá mức dù chỉ đôi khi cũng mang lại vận xấu cho một người vốn ăn uống đơn giản.**

A.Kẻ nào ăn uống đạm bạc thì dù có nhân tướng xấu cũng có thể giàu sang và trường thọ, để lại nhiều của cải cho con cháu và lưu lại danh tiếng sau khi chết. Tuy nhiên, nếu kẻ đó thỉnh thoảng quá đà dù chỉ những thực phẩm đơn giản thì vẫn có thể gặp rủi ro bất hạnh lớn. Quy tắc này không áp dụng cho những người sống ở nông thôn.

B. Kẻ nào kiểm soát chặt chẽ được thói quen ăn uống của mình thì dù có nhân tướng xấu vẫn sẽ phong lưu, gia đình kẻ đó sẽ được khá giả, kẻ đó về già sẽ gặp may mắn hạnh phúc.

C. Kẻ nào kiểm soát chặt chẽ được thói quen ăn uống của mình bằng cách ăn ít thì dù nhân tướng xấu nhưng dần dà sẽ tích lũy được của cải và sống trường thọ. Kẻ đó được ân phước của trời, mọi điều mơ ước sẽ trở thành hiện thực về cuối đời. Đời sống sẽ được ổn định, người đó bề ngoài trông có vẻ yểu ớt nhưng bên trong rất khỏe mạnh và thường không hay đau ốm

#### **#4. Ăn uống vô điều độ sẽ chuốc lấy vận hạn ngay cả những người có nhân tướng tốt.**

A. Kẻ nào ăn uống bữa bãi không đúng bữa thì dù có nhân tướng tốt vẫn có thể gặp vận xấu. Kẻ đó không hoàn thành được công việc gì trong đời và đầu óc không lúc nào được nghỉ ngơi. Nếu nhân tướng xấu mà ăn uống theo kiểu này thì kẻ đó chỉ hoàn thành 80-90% mục đích của mình rồi suy sụp. Họ sẽ ít gặt hái được thành công và kết quả luôn bị mệt mỏi chán chường về thể chất và tinh thần trong cuộc sống.

B. Nếu kẻ nào vừa ăn nhiều và vừa ăn vô điều độ thì vô ích mà bàn về số phận của họ. Nếu y không chịu biến đổi thói quen ăn uống, y sẽ mất mọi thứ và bị ốm đau. Hơn thế, nếu tướng mạo của kẻ đó xấu đi ngay từ lúc đầu thì lại còn khẳng định chẳng có chỗ tử tế mà chết, kẻ đó khi chết sẽ không có đất để chôn.

#### **#5. Ăn uống với lượng thức ăn vừa phải, điều độ là đảm bảo sức khỏe về thân và tâm**

A. Một người với lượng thức ăn điều độ, nhưng nếu thỉnh thoảng ăn uống không điều độ thì thu nhập anh ta cũng trở nên bấp bênh. Chỉ bằng cách kiểm soát chặt chẽ lượng thức ăn của mình và ăn uống đúng bữa mới có vận may.

Người nào phạm ăn và ăn uống không điều độ sẽ không có được tâm trạng ổn định, bình an và khó có thể làm chủ được mọi tình huống. Một người như vậy dù có nhân tướng đẹp vẫn không thể đạt được điều gì trong cuộc sống trừ khi anh ta thay đổi thói quen ăn uống của mình.

Người ăn uống điều độ có thể làm chủ bản thân và có tâm trí ổn định để từ đó có thể giải quyết tốt đẹp được hầu hết các vấn đề trong cuộc sống. Người chủ nhà giàu có cần biết rằng của cải người đó thừa hưởng sẽ không kéo dài được lâu nếu anh ta ăn uống vô độ và hỗn độn. Nếu tiếp tục ăn uống như vậy, chẳng bao lâu anh ta sẽ bào mòn sức khỏe và tài sản của mình. Chúng ta hoàn toàn tự tin mà dự đoán như vậy. Thêm vào đó nếu những đầy tớ trong gia đình cũng theo gương của chủ mà ăn uống vô độ thì gia đình đó sẽ suy sụp còn nhanh hơn. Nhìn bên ngoài người đó có vẻ phong độ, tự chủ và giàu sang nhưng cuộc sống bên trong luôn bất an và thu nhập của anh ta sẽ không ổn định.

B. Thu nhập của một người luôn tương ứng với chế độ ăn uống. Nếu thức ăn không được tiết độ nghiêm ngặt và ổn định thì thu nhập không thể ổn định. Do vậy, người đó sẽ không làm chủ được cuộc sống của mình một cách tốt đẹp và tương lai anh ta sẽ đen tối.

Một người ăn uống đàng hoàng và tuân thủ giới hạn về lượng thức ăn mà trời cho sẽ không có những vận hạn lớn trong cuộc đời. Đàn bà ăn ít hơn đàn ông nên họ ít có phiền phức lớn hơn là vì vậy. Đôi khi có người rất khỏe mạnh và can đảm là những người ăn nhiều. Chúng thức ăn gọi họ là những "gã ăn to nói lớn" - Mọi người tiếp xúc với họ nên cẩn thận. Họ không phải là người có đạo đức thực sự. Trái lại chỉ có người ăn uống nghiêm ngặt, biết hạn chế lượng thức ăn hàng ngày mới đáng tôn trọng. Mọi người có thể thấy họ có một tấm lòng trung thực và ngưỡng mộ họ. Đó là những người có đạo đức và có thể tin tưởng.

C. Nếu đàn bà ăn nhiều sẽ trở thành loại "cưỡi cổ chồng". Đàn bà ăn nhiều không biết điều đó sẽ phá hủy hôn nhân của chính cô thức ăn. Đàn bà như vậy thuộc loại hổ cái ăn thịt đàn ông. Khi cô thức ăn quá mạnh và cô thức ăn trèo ngay lên cổ chồng. Và nếu người chồng cũng mạnh mẽ không chịu khuất phục thì ly hôn là điều tất yếu.

Một người đàn bà ăn uống tuy đơn giản nhưng thích điều khiển chồng là một người vợ xấu. Cô ta sẽ qua tay hết người tình này đến người tình khác làm cho người chồng bị cấm sừng phải chịu đựng.

D. Nếu một người ăn uống điều độ bỗng chuyển sang ăn uống không điều độ thì sẽ gặp vận

hạn hoặc tai nạn. Người đó cần phải nhanh chóng sửa đổi thói quen ăn uống của mình.

Khi một gia đình bị xáo trộn, mọi thành viên thường có xu hướng ăn uống lộn xộn và sinh ra vận hạn. Tai vạ gia đình đó cũng là do sự ăn uống mất trật tự từ trước. Trong trường hợp ăn uống trở nên mất trật tự mà chưa có xáo trộn trong nhà, thì đó là dấu hiệu vận hạn xấu sắp xảy đến.

Khi một người sắp thừa hưởng của cải của gia đình bắt đầu ham thích các thói ăn xa hoa, béo bổ và thiếu khiêm tốn, đó là dấu hiệu chắc chắn gia đình sẽ xuống dốc hoặc người đó sẽ về hưu sớm.

E. Một người trông gọn gàng và tao nhã nhưng nếu ăn uống vô độ thì tinh thần sẽ không mạnh mẽ. Anh ta chỉ có cái mẽ bề ngoài. Người biết làm chủ thói quen ăn uống sẽ trở nên có sức mạnh tinh thần. Do vậy, bề ngoài trông người đó gọn gàng hơn. Người bề ngoài hào nhoáng mà tinh thần bên trong èo uột là người rất hời hợt nông cạn.

F. Một người tuân thủ lối ăn uống có kỷ luật từ đời trẻ sẽ ít bị đau ốm hoặc gặp nhiều khó khăn. Người đó đạt nhiều tiến bộ trong xã hội và có được những vận may tốt đẹp. Những người như vậy dù có nhân tướng xấu nhưng vẫn có cơ hội tốt đẹp, càng về già sẽ càng hạnh phúc.

G. Một kẻ phàm ăn và ăn uống vô độ thì dù có nhân tướng tốt nhưng chắc chắn cũng sẽ gặp vận hạn. Người cao quý cư xử đúng đắn không bao giờ ăn nhiều. Người thấp kém hay tiểu nhân không hiểu được cái giới hạn của cơ thể mình nên phàm ăn tục uống. Người ta nói người quân tử ăn để hiểu được quy luật trời đất còn kẻ tiểu nhân ăn uống bừa bãi mà quên mất chính mình, và làm cả những điều vô đạo đức. Do đó người ăn ít tự nhiên làm cho mình trở nên cao quý.

H. Khi một người vẫn thường ăn ít mà bị ốm và cảm thấy không còn ăn được nữa, người đó sắp chết mặc dù da dẻ và mạch đập vẫn bình thường. Người như thế đã ăn hết của trời cho và chết nhẹ nhàng mà không phải chịu bất kỳ sự đau đớn buồn lo nào.

I. Nếu một người thuộc tầng lớp cao sang thích ăn thức ăn đậm bạc và ăn rất nhiều món ăn đó, thì đầu óc của người đó sẽ suy nghĩ như một người nông dân. Kẻ đó sẽ có một cuộc đời ngắn ngủi. Mỗi người có một lượng thức ăn thích hợp với đẳng cấp của mình. Những người đẳng cấp thấp nên thường có chế độ ăn đơn giản gồm ngũ cốc và một món thức ăn thêm.

J. Một người cao quý không nhất thiết phải ăn đồ ăn đậm bạc vì lòng khiêm tốn thì gia đình người đó sẽ nhận được ân điển từ thiên nhiên. Một người chủ gia đình như vậy sẽ lưu lại tiếng thơm cho mai sau, để con cháu có thể tự hào về điều đó vì sẽ sống một cuộc đời vui vẻ hạnh phúc và tự do, không bị ốm đau dày vò.

K. Một người đau ốm chưa đến tuổi 50, nếu có những dấu hiệu nhân tướng báo hiệu cái chết đến gần nhưng chịu khó giảm thiểu lượng ăn uống của mình thì vẫn có thể vượt qua vận đen và có thể sống sót. Các khó khăn của kẻ đó không phải do ốm đau bệnh tật mà ảnh hưởng của các sao chiếu mệnh hoặc của phương hướng đường đời.

Thức ăn là cội nguồn của sự sống. Người nào ăn ít thì không hay bị ốm. Nếu người đó bị bệnh nặng thì nhất định do phương hướng xấu. Thuốc thang không có tác dụng trong những trường hợp này. Một người ăn một lượng nhỏ như vậy tiêu thụ ít ngũ cốc hơn, điều này làm cho họ nhận được nhiều ân phước của trời đất. Người đó sẽ không chết do gặp phải phương hướng xấu. Tôi đã được chứng kiến nhiều trường hợp như vậy.

L. thường thường khi một người qua tuổi 57-58 bị lâm bệnh nặng mặc dù có nhân tướng tốt về sức khỏe và tuổi thọ nhưng vẫn có thể chết nếu ăn uống bừa bãi, vô độ. Có nhiều người chết không phải do tuổi thọ đã hết mà do họ đã ăn hết lượng thức ăn trời ban cho họ khi họ mới sinh ra. Do đó không dễ dàng đoán tuổi thọ của một người chỉ bằng cách xem tướng của họ. Bằng cách hỏi họ thường ăn gì, chúng ta sẽ không mắc sai lầm khi dự đoán số phận của họ. Do vậy khi gặp một người ốm, bạn có thể tiên đoán về sức khỏe và số phận của người đó thông qua xem xét chế độ ăn.

## **#6. Ăn uống sành điệu lâu ngày sẽ gây nên bệnh tật cho hệ tiêu hóa**

A. Một người không có các dấu hiệu về sức khỏe kém mà ăn uống nhiều chất béo hàng

ngày từ thời trẻ tuổi sẽ dần dần bị bệnh ở bụng dưới (hara), làm cho anh thức ăn không thể ăn được. Một con người như vậy với ít đức độ ngay từ thời trẻ sẽ hủy hoại gia đình mình và sau đó anh ta không còn có thể ăn uống sang trọng như trước được nữa. Ngay cả khi được chữa khỏi bệnh, người đó vẫn gặp vận hạn về già. Bất kể bạn có tướng tốt hay xấu việc ăn uống bổ béo đều sẽ tất yếu mang đến những kết quả không hay. Nếu bạn sinh ra ở tầng lớp thấp mà ăn uống bổ béo trong 3 năm liền bạn sẽ mất đi hạnh phúc lúc xế chiều và chết.

B. Mặc dù bạn có nhân tướng tốt nhưng nếu từ trẻ bạn đã ham thích ăn uống bổ béo, bạn sẽ không đạt được điều gì trong cuộc sống. Đừng ỷ thế vào nhân tướng đẹp đẽ của mình. Không nên lý giải mọi điều chỉ căn cứ vào nhân tướng tốt. Sự thịnh suy bao giờ cũng nối tiếp nhau. Đó là quy luật của Trời Đất.

Kẻ nào ăn uống táo tợn và không điều độ, thiếu sự khiêm tốn nhã nhặn sẽ không có cơ hội thăng tiến trong cuộc sống. Kẻ đó khi chết sẽ không có đất để chôn. Quy luật này không áp dụng đối với những người lao động nặng nhọc.

Nhưng đối với một kẻ có nhân tướng tốt và giàu sang mà ăn uống táo tợn và không điều độ thì khi chết có thể sẽ có đất để chôn, song nhiều người sẽ không thích y và y sẽ bị khốn khổ rất nhiều. Kẻ đó sẽ bị ốm đau triền miên. Còn đối với kẻ có nhân tướng xấu mà ăn uống tham lam không điều độ thì sẽ không được ai để ý chăm sóc trước khi chết, thậm chí không có cả đến ly nước trước khi lìa đời.

C. Người tuổi trung niên bước vào tuổi già mà không ổn định lối ăn uống của mình sẽ gặp phải hết vận hạn này đến vận hạn khác, tai nạn bất an và thất bại. Người đó sẽ mệt mỏi cả về thể xác và tinh thần cho tới cuối đời.

D. Một người như vậy ngay cả nếu có nhân tướng tốt thì cũng sẽ thấy rằng gia đình sẽ lụn bại không vực lên được. Đó là khí bị suy vì khí là từ thức ăn mà ra. Nếu bạn không chịu kiểm soát thói quen ăn uống thì bạn không thể điều khiển khí trong con người bạn. Nếu hàng ngày bạn ăn uống mất trật tự thì sẽ không có gì kiểm soát được. Như vậy kiểm soát được vấn đề ăn uống là điều kiện sống còn của đời người. Khi thức ăn được kiểm soát, khí của bạn sẽ ổn định, điều hòa bạn sẽ bình an, yên tĩnh và làm chủ được tư tưởng và hành động của mình. Không có tai nạn xảy ra với một người có đầu óc vững vàng và hài hòa, từ đó bạn có thể dễ dàng làm chủ được gia đình.

E. Một người nhân tướng xấu báo hiệu báo hiệu vận hạn lúc tuổi già vẫn có thể biến đổi số mạng thành hạnh phúc nếu anh ta chịu ăn uống tiết độ từ hồi còn trẻ tuổi. Anh ta có thể tránh được tai nạn những năm sau đó.

Người ta có thể tránh được mọi rủi ro bằng cách khiêm tốn và tiết kiệm, và để dành phúc đức cho lúc về già. Thậm chí một người có nhân tướng xấu báo hiệu sẽ bị chết đói cũng có thể thoát khỏi định mệnh bằng cách ăn ít đi trong vòng ba năm và dùng ít hơn lượng thức ăn của trời cho anh thức ăn khi mới sinh. Tôi biết có nhiều trường hợp như thế này. Người già xấu tướng cần phải khiêm nhường, đạm bạc trong ăn uống để có những ngày cuối đời tốt đẹp.

### **#7. Ngay cả khi số bạn không có con cái, bạn vẫn có thể có con nếu ăn uống tiết độ**

A. Nếu nhân tướng cho thấy bạn sẽ không có con, nhờ cách ăn uống ít hơn số bạn đáng được hưởng, bạn vẫn có thể tìm thấy một đứa con nuôi. Nếu một người ăn uống đơn giản và trật tự từ thời trẻ tuổi, anh ta sẽ tích đức của trời đất vượt qua được ngưỡng trời cho khi anh ta sinh ra. Ân đức này trải dài ấy sẽ ban cho anh ta một người thừa tự lúc về già. Do vậy, trước mắt có thể hiếm con, nhưng sau này sẽ có. Ngay cả sau khi anh ta chết, vẫn có người thờ cúng cho linh hồn anh ta. Ngay cả một người giàu có không con lúc nào trông cũng có vẻ đáng thương và gặp nhiều khó khăn khi về già. Con cái là kho báu sẽ phụng dưỡng bạn trong những năm cuối đời.

B. Dù kẻ nào có nhân tướng tốt nhưng ăn uống tẩm bổ quá nhiều y sẽ không còn sức khỏe. Một người giàu có mà ngập ngụa trong ăn uống ân phúc của y sẽ vơi cạn. Dù giàu có, người ta cũng nên khiêm tốn như một người nghèo và rồi anh thức ăn có thể thực hiện mọi việc một cách tốt đẹp. Tuy nhiên thịnh suy luôn được lặp đi lặp lại trong mọi vật. Do đó “thịnh” cũng có nghĩa là “suy”. Lên đến đỉnh rồi lại bắt đầu xuống. Chính vì vậy người ta nói những kẻ xa xỉ, phung phí không tồn tại được lâu.

C. Người có nhân tướng tốt cho thấy được trường thọ vẫn không thể sống lâu nếu ăn nhiều và không điều độ. Thức ăn nuôi dưỡng cuộc sống. Ăn uống lộn xộn chỉ tổ làm cuộc sống xáo trộn. Do đó người đó sẽ không thể sống lâu. Người ăn uống vừa phải sẽ có cuộc sống tốt đẹp và sống thọ. Nhờ ăn uống khiêm nhường, giản dị, con người có thể sống lâu. Nếu không điều độ bạn không thể sống lâu dù có nhân tướng thọ.

D. Mặc dù có tướng bần hàn và yếu mệnh, một người vẫn có thể tránh khỏi định mệnh nhờ việc tiết thực và ăn ít hơn lượng thức ăn trời ban. Người khiêm tốn, tiết kiệm trong việc ăn uống sẽ không phí phạm bất cứ thứ gì. Do vậy, thức ăn và của cải của anh ta sẽ được tích tụ tràn đầy trên trời dưới đất và đương nhiên anh ta có thể kéo dài mạng sống với sự giàu có của mình. Do vậy, cho dù có tướng bần hàn và yếu mệnh bạn vẫn có thể gạt hái hạnh phúc và trường thọ bằng cách sống căn cơ tiết kiệm.

E. Chúng ta có thể nói rằng một người có tướng thành đạt và vinh hoa không thể vinh hiển nếu lười biếng, thích ăn thịt uống rượu và không chịu khó lao động để thực hiện những gì mình muốn. Vì những người như vậy chỉ cưỡi ngựa xem hoa suốt đời và cạn kiệt nguyên khí mà trời đất ban cho họ.

Dù không có tướng thành đạt nhưng nếu bạn thực sự muốn thăng tiến trong cuộc sống, bạn có thể dễ dàng đạt điều đó bằng cách tập trung vào công việc của bạn, nghiêm túc kiểm soát ăn uống và tránh các thức ăn béo bổ cho đến khi đạt được tới đích.

Nếu bạn thích ăn cho khoái khẩu và có đầu óc mơ mộng hão thì sẽ không bao giờ đạt được hoài bão của cuộc đời mình. Thức ăn là cội nguồn của thành công, nếu ăn uống sai trái bạn sẽ phá hoại cội nguồn và cuối cùng sẽ chẳng thành đạt. Bạn hãy suy nghĩ về tầm quan trọng của thức ăn. Hãy cẩn thận.

Vàng bạc chắc chắn có những giá trị lớn của nó, nhưng không có gì giá trị lớn hơn ngũ cốc. Của cải của các địa chủ ngày xưa không đo được bằng số bang bạc mà bằng số thóc có được. Do vậy, ngày xưa các vị vua anh minh cầu đảo xin cho được vụ mùa ngũ cốc bội thu. Chúng ta cần tiếp cận lượng thực phẩm bằng cả tấm lòng thành kính. Có nhiều khi giá cả thị trường tăng vọt, nhưng lạm phát không thể gây nên xáo trộn trong một đất nước. Chỉ có sự quản lý yếu kém về ngũ cốc mới tạo ra bất ổn cho mọi người và xã hội.

### **#8. Người ăn ít không bị bệnh trầm trọng lâu ngày và cũng không bị chết đau đớn.**

A. Người ăn nhiều không thể ăn được khi bắt đầu bị ốm. Người ăn ít hiếm khi bị bệnh. Ngay cả khi bị bệnh người đó cũng không bị chán ăn. Kẻ ăn nhiều, đã ăn hết lượng thực phẩm trời cho ăn từ khi mới sinh nên mặc dù còn sống nhưng đã không còn của để ăn. Kẻ đó sẽ phải chịu dai dẳng và chết trong đói khát, đau đớn. Vì người ăn ít đã dâng tặng thực phẩm và đức hạnh của mình lên trời đất, nên người đó có thể kéo dài cuộc sống của mình quá giới hạn mà số mệnh đã định, vì nguồn cung thức ăn của người đó vẫn còn. Đó là lý do vì sao cuộc đời của y kéo dài. Đó là trật tự của trật tự của tự nhiên. Nếu nguồn cung cấp thức ăn cuộc đời bạn chấm dứt, cuộc đời bạn sẽ tự động chấm dứt. Nhưng nếu thức ăn vẫn còn đó, sự sống lại tự động tiếp diễn. Do đó, người ăn ít không bị đau đớn khi chết, cũng không bị bệnh nặng kéo dài. Nhưng người ăn ít sẽ bị bệnh, nếu ăn uống không điều độ và đúng bữa. Kẻ ăn nhiều không thể ăn được khi căn bệnh ập đến, bởi da dày của y lúc nào cũng đầy. Kẻ ăn ít do bụng không đầy nên có thể ăn khi ốm và đương nhiên không phát bệnh trầm trọng.

B. Những kẻ có thu nhập ổn định là kẻ ăn ba bữa ổn định trong ngày.

C. Những kẻ có thu nhập bất ổn định là những kẻ không điều khiển nổi thói quen ăn uống của mình.

D. Những người không kiếm được đồng lương ổn định thuộc hạng thứ dân. Họ luôn phải ở trọ, làm thuê. Họ không thể có được thu nhập ổn định bởi do ăn uống không điều độ và mất trật tự. Do đó, một người muốn có thu nhập đều đặn trước hết phải thay đổi thói quen ăn uống của mình. Nếu muốn có thu nhập cao người đó càng cần phải ăn ít đi và ăn uống thanh đạm. Những kẻ thậm chí có tướng nghèo vẫn có thể điều chỉnh thu nhập nếu chịu khó ăn uống thanh đạm trong vòng 3 năm liền. Tôi đã thử phương pháp này với một số người và đã thành công.

Thức ăn là khởi đầu của thu nhập, ăn uống lộn xộn khiến cho thu nhập mất ổn định. Bằng

cách điều chỉnh nghiêm ngặt thức ăn, chúng ta có thể điều chỉnh được thu nhập. Do đó không còn dấu hiệu xấu tướng hay tốt tướng nữa- *Chỉ cần kiểm soát việc ăn uống là tạo được tướng tốt*. Trừ khi chế độ ăn uống được điều chỉnh còn không tôi cho rằng tướng mệnh của người ăn uống lộn xộn luôn xấu. Tốt nhất chỉ ăn no tới 80% khả năng cho phép, nhưng điều luật này không áp dụng cho các võ sỹ Samurai.

### **Thực phẩm cho Võ sỹ Samurai**

E. Nhiều võ sỹ Samurai rất khỏe mạnh và ăn nhiều. Nói chung điều này không phải là xấu. Trong thời bình, xã hội phát triển dựa theo nền tảng Thần giáo, Phật giáo, Khổng giáo, và các võ sỹ Samurai nghiên cứu các giáo lý này. Nhưng khi xã hội có biến động và chao đảo, chiến tranh bắt đầu xảy ra. Đó là cách chiếm đoạt của ma quỷ bằng cách gây chiến và cuộc sống trở thành tai họa. Đây là thời kỳ các Samurai đứng lên lập lại trật tự cho xã hội. Khi có biến loạn, Samurai phải chiến đấu cho xã hội và không thể lúc nào cũng ăn uống, vì thế cho nên họ to hơn để tích trữ cho cơ thể và nội tạng. Ngay cả lúc bình thường họ cũng phải ăn nhiều hơn người bình thường. Họ ăn uống không phải để hưởng thụ mà để lấy sức để bảo vệ trật tự xã hội và bảo vệ đất nước. Khi khẩn cấp họ được phép ăn rất nhiều. Thực tế các Samurai chân chính luôn nghiêm ngặt thực hiện chế độ ăn uống và chỉ ăn nhiều khi cần thiết. Những chiến binh như vậy sẽ là tấm gương tốt cho mọi người noi theo.

F. Các Samurai đẳng cấp cao nếu ăn uống quá nhiều và vô trật tự trong cách ăn uống sẽ bị suy giảm tinh thần chiến đấu, dễ rối trí, gặp phải một số phận lạ lùng và gặp nhiều khó khăn, Samurai đó sẽ đào thải rất sớm. Nếu không tiết thực, anh thức ăn sẽ mất địa vị và thu nhập, điều này không áp dụng đối với Samurai ngu dốt mà lại ăn khỏe. Với một Samurai để có được sức khỏe và thăng tiến, trước hết anh ta cần phải tuân thủ nghiêm ngặt kỷ luật về ăn uống và mỗi tháng một hoặc hai lần phải ăn thật nhiều các thức ăn đơn giản để làm nở dạ dày. Đây chính là sự khiêm tốn của họ và điều này làm cho Samurai dễ dàng làm chủ được bản thân mình. Nhớ về những khó khăn thời chiến mà lãnh chúa và tổ tiên họ đã phải trải qua, người võ sỹ Samurai phải luôn thận trọng không buông lỏng mình trong thời bình. Nếu một Samurai suy nghĩ, phản tỉnh về việc này, anh thức ăn sẽ hành động theo đúng đạo trời và có cơ hội thăng tiến.

G. Dù sinh ra trong một gia đình có đẳng cấp cao, một Samurai cũng không đạt được tiến bộ nếu không cẩn thận trong ăn uống, ăn uống quá nhiều và cách ăn uống mất trật tự. Chỉ với cách ăn khiêm tốn anh thức ăn mới có thể thăng tiến tới vị trí chỉ huy không cần phải nói. Một Samurai cần phải khỏe, phải có đức tính tốt và làm chủ được kiếm đạo. Nhưng nếu chỉ thuần thực được kiếm đạo thì chưa đủ để giúp anh ta thành công.

Samurai ăn ngày 3 bữa lấy từ lương do lãnh chúa cấp, nếu ăn quá nhiều và ăn uống mất trật tự, anh ta sẽ ăn lạm cả vào lương và không tôn trọng lãnh chúa. Hành động như vậy không phù hợp với võ sỹ đạo, vì đạo này tôn trọng thức ăn do lãnh chúa cấp và việc ăn uống hợp lý với lòng tri ân lãnh chúa. Nếu làm được như vậy thì Samurai sẽ đạt được đẳng cấp cao. Vì vậy tôi xin nhắc lại một lần nữa, không thể đánh giá tướng mạo tốt qua dáng vẻ và hình thức bên ngoài mà phải xem xét cách ăn uống, đó mới là cơ bản của nhân tướng học.

### **#9. Đối với người lao động nặng nhọc thì có thể cho phép ăn nhiều**

A. Người nào thường xuyên hoạt động cơ bắp và làm việc nặng có thể được phép ăn nhiều. Trông bề ngoài có vẻ họ làm việc cho bản thân, nhưng cũng chính là làm cho xã hội, nếu không ăn nhiều anh ta không thể hoàn thành nhiệm vụ của mình. Hãy thấy được điều này. Anh ta còn phải nuôi vợ con mình, anh thức ăn giống như một vị Bồ Tát. Mặc dù vậy anh ta phải nghĩ về ân huệ của Bồ Tát và sẽ kiểm soát bữa ăn của mình- công việc càng nặng nhọc anh ta càng có thể được ăn nhiều. Khi không còn làm việc nặng nhọc nữa thì phải trở về chế độ ăn ít. Ngay cả khi có cơ hội có sẵn thức ăn, anh ta cũng phải tiết chế không nên ăn nhiều. Với cách ăn uống này, anh ta trở thành người có ích cho xã hội, và sẽ không phải làm công việc này lâu dài. Đã có nhiều người lao động leo lên được vị trí xã hội cao và trở nên phát tài. Tất cả họ đều có sự khiêm nhường (trong ăn uống). Tôi đã thử phương pháp này đối với một số người thành đạt.

### **B. Cách sử dụng tiền và vượt qua sự giàu nghèo**

Người có tướng giàu có không thể được đánh giá là giàu nếu anh ta không đối xử thận trọng với số vàng bạc mà anh ta có, nếu không chú ý tiết kiệm vận may của kẻ đó sẽ suy giảm. Người không kính trọng tổ tiên ông bà và cha mẹ của mình thì về sau sẽ bất hạnh. Vàng, bạc và đồng là những công cụ để cai quản một đất nước. Chúng giống như cái kiềng ba chân quan trọng như tam giáo: Thần đạo, đạo Khổng và đạo Phật, và giống như Cha Mẹ, Thầy học và vị Tôn chủ. Ba thứ kim loại trên khi thiếu chúng, chúng ta sẽ không thể thấy khói tỏa trong bếp mọi nhà. Nếu 1000 đồng mà thiếu 1 xu thì không còn là 1000 nữa. Do đó 1 xu cũng có giá trị lớn như 1000 đồng. Đồng tiền liên tục lưu thông trong xã hội tạo ra của cải cho con người giống như sự luân chuyển của âm dương. Nó giống như việc cha mẹ chăm sóc con cái mà tình thương yêu của Cha Mẹ là bất tận.

Như thế, một kẻ đối xử không thận trọng với đồng tiền cũng như kẻ không biết kính trọng tình yêu thương của Cha Mẹ mình. Đồng tiền giống như Cha Mẹ rời bỏ y. Cuối cùng gia cảnh y sẽ xuống dốc. Nếu bạn muốn giữ được tiền bạc trong nhà mình, hãy trân trọng giá trị của nó như với tôn chủ và đừng phung phí thậm chí 1 xu. Khi phải trả tiền cho ai đó, bạn hãy cầu mong trong tâm trí cho nó sớm quay về nhà bạn. Khi nó trở về hãy cầu nguyện trong tâm như vị tôn chủ đã quay về sống với bạn lâu dài.

Nếu bạn sử dụng đồng tiền một cách thận trọng, bạn tuân theo trật tự của trời và đất. Mọi việc sẽ trôi chảy và cho dù bạn cố tướng nghèo hèn, bạn nhất định sẽ thành đạt. Thật dễ dàng khi đến thăm một người nào tôn trọng bạn, bạn có thể ở đó lâu hơn. Nhưng khi đến nhà nào tiếp đãi bạn lạnh nhạt, bạn chỉ muốn nhanh chóng ra về. Điều này không chỉ đúng với tiền mà đúng với mọi hiện tượng, sự vật kể cả con người. Đồng tiền cũng cảm ứng điều này. Đó là quy luật của trời.

Hãy nhìn những kẻ nghèo khổ hay mất mát tài sản, nhà cửa, họ đều là những kẻ không biết quý trọng và giữ gìn đồng tiền. Trái lại những kẻ giàu có hay xuất thân từ những gia đình dòng dõi lâu đời, bạn thử nhìn xem, họ rất quý trọng đồng tiền. Bạn có thể thấy sự thành tâm này trong bản chất của họ.

### ***C. Thức ăn và các chứng bệnh tinh thần***

Người có nhân tướng bị mắc chứng bệnh thần kinh sẽ không bị bệnh nặng thêm nếu y chịu khó nghiêm túc kiểm soát việc ăn uống của mình, còn lại chắc chắn y sẽ bị tâm thần nặng hơn nếu ăn uống mất trật tự và đầu óc của y bị các giống chồn cáo ám ảnh ( danh từ của y học hiện đại gọi là bệnh tâm thần phân lập- ND). Bình thường kẻ tâm thần rất khỏe mạnh. Do năng lượng của Gan mạnh quá mức bình thường làm cho họ bị mất cân bằng và thu hút các linh hồn cấp thấp hơn ( tức là loài động vật-ND). Việc điều trị căn bệnh của họ phải chú trọng đến ăn uống đúng cách. Không được đôi co với người mắc bệnh tâm thần khi họ nói những câu vô nghĩa như bị ma ám, mà phải coi họ như bệnh nhân thông thường. Nếu sau khi cho người đó ăn ngày ba bữa, mà không ăn thêm các bữa phụ (quà bánh) trong 100 ngày, các linh hồn cấp thấp sẽ tự động rời khỏi họ.

Thậm chí đã hằng năm trời, nhưng nếu điều chỉnh ăn uống trong vòng ba năm, người đó sẽ tự khỏi bệnh. Khỏi bệnh không phải do linh hồn cấp thấp đi khỏi mà do kiểm soát thói quen ăn uống, gan của người đó hoạt động nhẹ nhàng hơn, sức khỏe được phục hồi và tinh thần được cân bằng. Thậm chí nếu những linh hồn cấp thấp không còn đến với ai đó, thì do năng lượng tâm linh của họ được cân bằng, chúng không còn quấy nhiễu họ được nữa, và phải tự động bỏ đi. Bạn phải hiểu rõ nguyên nhân của mọi chứng bệnh như vậy là do ăn uống rối loạn. Khi ai đó bị tâm thần người ta thường cho họ ăn uống theo ý thích. Đó là một sai lầm nghiêm trọng. Đó chính là nguyên nhân khiến tâm trí những người đó bị quấy nhiễu. Can khí của họ sẽ tăng đột biến. Thức ăn là chất cơ bản để nuôi dưỡng tinh thần. Do vậy, nếu chất cơ bản này bị đảo lộn thì tinh thần bị đảo lộn theo.

D, Người nào trời cho một lượng thức ăn vừa phải nhưng lại ham thích ăn uống khoái khẩu, thì sẽ không thành đạt mặc dù có tướng thành công. Người đó sẽ không kiếm thêm được của cải mặc dù trông tướng " của cái đầy kho". Thức ăn hằng ngày cần tương xứng với điều kiện và thu nhập của con người. Giống như một địa chủ có lượng thức ăn xứng hợp, người võ sỹ Samurai kiếm được 10000 kuku (đơn vị tiền\_ND) cũng có lượng thức ăn phù hợp với anh thức

ăn, một viên chức sơ cấp cũng có phần thích hợp tương tự. Những kẻ ở địa vị thấp kém mà ăn uống các đồ béo bổ nhằm thỏa mãn các giác quan sẽ không bao giờ thành đạt mặc dù có tướng tốt. Một kẻ có đẳng cấp trung bình nhưng chịu khó ăn uống kham khổ như người ở đẳng cấp thấp có thể dâng tặng lượng thức ăn để đạt được đẳng cấp cao hơn. Do vậy, người nào khiêm tốn điều độ, không ăn xài xa lãng sẽ tiến bộ và thành đạt trong xã hội. Người ở tầng lớp trung lưu ăn uống tương xứng với tầng lớp trung lưu sẽ đạt được nhiều điều tương ứng (thích hợp với địa vị của mình). Như vậy ai nghiêm túc thực hiện ăn một bát cơm và một món ăn hàng ngày cũng có đạt được thành đạt mà không gặp thất bại. Có nhiều người nghèo chỉ ăn cơm đơn giản với một món thức ăn. Ăn như vậy thật là tốt, nhưng họ đôi khi lại cố ăn thật nhiều và như vậy sẽ càng nghèo hơn. *Chính họ tự làm cho họ nghèo đi.* Đó cũng là lý do giải thích vì sao chúng ta nói những người ăn uống đạm bạc và điều độ đã tự tạo lấy sự giàu có cho họ.

E. Một người lao động kiếm được nhiều tiền, nhưng vì phạm ăn anh ta đã mắc nợ với trời đất. Cho nên anh ta phải lao động nặng nhọc cho đến hết đời. Do nợ nần trời đất mà y sẽ phải làm việc cật lực, nếu không sẽ không đủ ăn. Không ai cho kẻ nghèo mà lại không chịu làm việc vai tiền, vì y lấy đâu để trả. Luật này cũng được vận dụng cho mối quan hệ Nhân - Thiên. Do đó, một người ăn nhiều hơn phần của mình sẽ không bao giờ thành đạt trong cuộc sống và phải làm việc cật lực cho đến cuối đời. Tuy nhiên những kẻ ăn nhiều đó có thể dâng cúng ân phước của họ cho trời đất bằng cách tiết kiệm vật thực. Lẽ đương nhiên họ có thể thụ hưởng thêm một chút, được thư giãn nhiều hơn. Thành đạt không chỉ là do làm việc cần cù mà còn do đức tính tiết kiệm để tăng lộc trời đất ban. Chỉ cần đủ cơm ăn áo mặc và thực hiện những điều mình muốn là đủ, thật là ngu ngốc khi cứ muốn leo lên địa vị cao sang hơn trong xã hội. Tôi luôn mong bạn hãy tiết độ trong ăn uống và hàm ơn thức ăn.

### **#10. Khiêm tốn, giản đơn trong ăn uống sẽ quyết định nhân cách con người.**

#### ***Thức ăn của thầy tu***

Giản đơn trong ăn uống sẽ xác định bạn thuộc loại cao quý hay nghèo hèn. Vì sao các nhà sư nổi tiếng và những nhà thông thái lại cao quý và được kính trọng?

Bởi vì họ rất khiêm tốn, giảm thiểu vật thực luôn tránh xa việc ăn uống mất trật tự. Bằng cách như vậy, họ tạo cho mình một nhân cách thanh cao, Người ta sẽ không kính trọng một người mang danh "hiểu biết" và nhã nhặn với người khác mà lại ăn uống xô bồ.

Những kẻ ăn nhiều hơn phần của mình sẽ có vận rủi, gặp nhiều khó khăn trong mọi vấn đề và phải chịu nhiều mất mát bất ngờ. Cửa cải duy nhất mà trời ban là một lượng thực phẩm nhất định nào đó. Khi bạn ăn nhiều hơn số đó bạn sẽ nợ trời. Bạn tạo ra món vật thực với Trời. Những thức ăn dư thừa biến thành chất thải không có ích gì cho xã hội. Liệu khi nào bạn có thể trả hết nợ Trời? Nếu vai tiền ai đó bạn sẽ phải làm giấy mượn nợ. Trời không như vậy, Trời sẽ thu nợ mà không cần hỏi. Nếu bạn không trả được nợ thì con cháu bạn sẽ gánh món nợ đó. Nếu không có con cái, ngôi nhà của bạn sẽ bị phá hủy và cây gia tộc phía bạn sẽ chấm dứt. Đó là luật của trời đất lấy lại những gì mà người ta vay mượn. Như vậy kẻ ăn nhiều hơn lộc trời bạn sẽ gặp nhiều rủi ro và đối mặt với nhiều tai nạn mất mát không mong muốn. Đó là kết cục đơn giản mà trời làm đối với kẻ mang nợ thông qua trừng phạt.

### **#11. Cách tránh vận hạn trong chu kỳ xui xẻo trong năm**

Một người có nhân tướng xấu đang trong thời kỳ xui xẻo có thể tránh mọi rủi ro tai nạn trong năm bằng cách tránh đạm mê ăn uống và nghiêm ngặt kiểm soát đồ ăn. Những kẻ có vận số đen trong năm mà ăn uống bừa bãi chắc chắn sẽ gặp phải tai nạn. Đối với trẻ con, chu kỳ xui từ lúc mới đẻ cho tới 3 tuổi, còn người lớn thì ở độ tuổi 41 đến 43. Độ tuổi đó của người lớn chỉ mới bắt đầu già, do vậy anh ta chắc chắn sẽ gặp nhiều khó khăn nếu không khiêm tốn trong ăn uống để tránh vận hạn của số phận.

Bạn sẽ phải trả món nợ trước kia của mình trong những giai đoạn xui quấy sau này. Do vậy nếu bạn không ăn uống thanh đạm từ ngày còn trẻ thì chắc chắn sẽ gặp vận hạn. Để tránh điều này, bạn phải cầu nguyện một vị thần hay một vị Phật nào mà bạn tin là thần hộ mệnh cho mình trước 3 năm. Cách thức cầu nguyện là giảm một nửa lượng thức ăn và đem dâng cúng phần đó cho vị thần hộ mệnh. Nhờ đó bạn có thể thanh lọc bớt những thói hư tật xấu của bản

thân mà bạn đã phạm phải trước kia trong vòng 3 năm này.

Điều đó không có nghĩa là bạn phải giành một nửa khẩu phần ăn của mình trên bàn cho việc thờ cúng, mà chỉ hoàn toàn là ý nghĩ của bạn muốn để dành một nửa khẩu phần ăn này thay vì ý nghĩ muốn ăn tất cả. Cho dù, số lượng thức ăn nấu được có ít đến đâu cũng hãy dâng cúng một nửa cho vị thần hộ mệnh thay vì ăn hết. Chắc chắn bạn sẽ tránh được vận hạn.

Bằng cách cầu nguyện theo cách đó trong vòng 3 năm bạn có thể thay đổi từ yếu mệnh thành trường thọ và từ nghèo khó thành giàu có. Tôi sẽ đề cập đến cách tiên đoán vận hạn ở phần cuối cuốn sách này. Người có số tốt nhưng ăn uống vô tội vạ sẽ không thấy vận may mà sẽ phải đương đầu với nhiều khó khăn nan giải. Việc ăn uống của người đó sẽ không được yên ổn và không để lại gì được cho con cái. Thói quen ăn uống xô bồ sẽ luôn làm tổn hại y. Do hủy hoại bởi thói ăn uống của mình, y hủy hoại tài sản của mình. Tài sản hoàn toàn phụ thuộc vào những thứ bạn ăn. Như vậy ăn uống xô bồ sẽ tạo ra thu nhập không ổn định. Ăn uống quá nhiều đôi khi có vẻ làm cho mặt hồng hào khiến người ta nhầm với tốt số, nhưng đó không phải là dấu hiệu đúng sự thật, Trái lại, nó chỉ cho thấy sự ngạo mạn của anh ta. Đó không phải là nước da mặt hồng hào thật sự do trời ban mà nó thể hiện một con người thiếu khiêm tốn, mặc dù anh ta có thể đạt được một số thành công nhỏ nào đó.

C. Một người mập thích ăn nhiều thịt và uống rượu sẽ không bao giờ thành đạt trong suốt cuộc đời. Nếu không thể từ bỏ thói quen đó, số phận sẽ rất ảm đạm lúc về già. Ăn uống nhiều thịt rượu, cơ bắp thịt sẽ nhão ra, trở nên phì nộn và sẽ không còn tương xứng với cấu trúc của xương. Tuy thể xác trông có vẻ to lớn nhưng anh ta lại chẳng lớn lao chút nào. To béo là do phải tăng cường lượng máu để tiêu hóa lượng rượu và thịt nhiều như vậy, nhưng thực tế thì nó khiến tâm hồn người đó trở nên ủy mị và toàn bộ cơ thể rất nhão.

Sức sống con người phụ thuộc vào thần khí, khi thần khí một người còn tàng trong xương thì năng lực người đó vững chắc ổn định. Kẻ đó sẽ dễ dàng làm chủ được bản thân và tự mình phát triển. Không có kẻ nào trên trái đất có thể vinh hoa với khí bị tán ở trong mình ( có chánh kiến thì có chánh khí- NT)

C. Ngoài rượu và thịt, ăn nhiều quá mức và ăn đồ bổ béo sẽ làm cơ bắp con người mềm nhão và lấy đi thành công, phát đạt lâu dài. Khi ăn đồ bổ béo, bụng kẻ đó sẽ bị đầy, khí sẽ trệ và gây buồn ngủ. Tất cả đều là do thần khí bị rời rạc và bắp thịt nhão nát. Do đó kẻ nào ăn nhiều hơn phần trời dành cho mình sẽ có bắp thịt chảy xệ và không thể nào tiến bộ trong cuộc sống. Có một số người dù ăn nhiều nhưng lại đang giảm dần dần trọng lượng, họ sẽ bị chết vì bệnh tật do ăn uống sai lầm ( bị tiểu đường). Cũng có kẻ thần khí mạnh không bị mất đi trọng lượng do ăn uống quá nhiều, nhưng họ mất đi sắc mặt hồng hào và vượng khí. Người gầy mà ăn quá nhiều sẽ không bao giờ thành đạt.

D. Cũng có những kẻ ăn nhiều hơn người khác mà vẫn sống lâu, đó là do lượng thực phẩm mà trời ban cho y rất nhiều. Những kẻ có làn da dày thường có nhiều lượng thực phẩm trời ban từ lúc mới sinh ra. Nhưng nếu không ăn uống vừa phải, anh ta sẽ tự phung phí kho báu của mình và không thể sống dễ dàng suốt cuộc đời. Bằng cách ăn uống có chừng mực và thanh đạm, những người có dấu hiệu nhân tướng được hưởng lượng lớn thực phẩm trời ban từ lúc sinh sẽ phát triển rất tốt và gặp nhiều may mắn.

### **#12. Ăn ít thịt vào tuổi già thì ít bệnh**

A. Với những người rất già có thể cho phép ăn một ít thịt mà không trái với luật tự nhiên, bởi vì cơ thể già suy tàn có thể được bồi dưỡng lại nhờ thịt, nhưng điều quan trọng là chỉ được ăn một lượng rất ít hợp với họ thôi. Cây non lẽ tự nhiên là không suy yếu, nhưng cây già thì bị. Thức ăn đậm bạc không chống đỡ nổi cho cây già, do vậy phải bón phân và tưới tắm cho chúng. Như vậy người già cần được bồi dưỡng bằng thức ăn. tuy nhiên những ai đã từng ăn uống xả láng khi tuổi trẻ sẽ không thể sống được tới tuổi già. Do đó bạn phải biết khiêm tốn, điều độ và dâng cúng thức ăn của mình từ khi còn trẻ và điều đó sẽ tăng thêm tuổi thọ. Đó là cách bạn tỏ lòng kính trọng đối với cha mẹ và các bậc cao tuổi.

B. Ăn thịt uống rượu nhiều là một sai lầm lớn. Những người như vậy sẽ không bao giờ sống lâu. Người thành phố bận rộn ăn nhiều thịt và đồ bổ béo nên tâm trí mất cân bằng và hành

động quá hung hăng. Người ăn nhiều thịt sẽ luôn cư xử sai lầm. Những người ăn uống đơn giản có được một tâm tư cân bằng và tránh được các thói hư tật xấu. Đó là lý do vì sao ở nông thôn có ít người xấu và ở thành thị thì nhiều hơn.

Những loài động vật, con cá con chim đều có cuộc sống riêng của chúng, nếu bạn giết và ăn chúng, chính bạn thực sự lấy đi cuộc sống của bạn. Do vậy, người thành phố thường có tuổi thọ ngắn, người nông thôn và miền núi sống lâu hơn. Người thành phố ăn nhiều đồ bổ béo nên hay bị các chứng bệnh tâm thần. Người ở nông thôn và miền núi trái lại ăn uống đơn giản nên không bị khuấy đảo. Nghèo sang, khổ sướng, tuổi thọ dài hay ngắn đều phụ thuộc vào thức ăn.

### **#13. Tướng nghèo khổ hay hư hỏng của đứa trẻ đều do trách nhiệm của cha mẹ**

#### **Thức ăn và tương lai của trẻ em**

A. Một đứa trẻ bị dự đoán là số nghèo sẽ không còn nghèo nếu bố mẹ chúng chịu ăn uống tằn tiện. Tướng xấu của đứa trẻ có thể chuyển thành tốt nhờ hành vi của cha mẹ. Cha mẹ là cội nguồn của đứa trẻ. Nếu cội nguồn của đứa trẻ ngay thẳng thì đứa trẻ có thể phát triển thành đạt. Ngay cả đứa trẻ khi sinh ra phải gánh chịu nghiệp xấu, thì nghiệp đó có thể bị loại bỏ nhờ đức hạnh tốt của Cha Mẹ- “Phúc đức tại mẫu”. Nếu cha mẹ bạn không xóa được nghiệp xấu cho bạn từ khi còn nhỏ thì bây giờ bạn phải tự làm lấy. Nghiệp chướng chỉ có thể bị loại trừ nhờ thực hành âm đức.

Có nhiều người chịu khó góp công đức, làm từ thiện với xã hội và chịu khó phóng sanh, nhưng những việc đó hoàn toàn không phải là âm đức, vì vẫn còn để cho người khác nhận thấy lòng tốt của họ. Âm đức chân chính là giảm hẳn một nửa bát cơm mà bạn đang định ăn để dâng tặng cho trời đất. Đó mới chính là âm đức thực thụ hay còn gọi là *Ấn phúc*, bởi không ai biết ngoài mình. (*Đức Phật có người con trai tên là La Hầu La xuất gia là một trong 10 đệ tử lớn của Phật, người thường được ca tụng là đệ nhật mật hạnh; Chúa Jesus cũng đề cao mật hạnh: làm phước tay trái đừng cho tay phải biết*).

Thậm chí trong bữa ăn chúng ta cảm thấy ân đức vô hình khi tiết kiệm được một miếng thức ăn. Điều này giúp con người thoát khỏi mọi nghiệp xấu mà bạn đã tích lũy cũng như những nghiệp xấu truyền lại cho đến đời con cháu. Đây rõ ràng như lấy ngón tay chỉ lên mặt trăng.

B. Có rất nhiều kẻ có những kẻ có những dấu hiệu xấu nhất về nhân tướng đã thay đổi được vận mệnh của mình và trở nên giàu có thành đạt nhờ giảm dần khẩu phần ăn của mình và luôn theo cách ăn uống đạm bạc và tiết kiệm. Nếu bạn có tướng nghèo thì bạn càng cần phải tiết kiệm để có thể thành đạt về sau.

Tôi sẽ kể cho bạn nghe một câu chuyện: có một người đàn ông tên là Sumiyoshi ở Dojima thành phố Osaka có biệt danh là “Yochi ấu đả”. Thời trẻ tuổi anh ta là con bạc chuyên nghiệp và nổi danh về chơi bài trác tang. Tôi thấy anh ta có tướng hung hãn và nghèo khổ, khi về già còn bị tật nữa. Tuy nhiên anh ta rất buồn khi thấy mọi thứ bị phí phạm. Đôi khi anh ta thắng bạc được rất nhiều vàng bạc mà có thể được tự ý tiêu xài. Song ngay cả ở những trường hợp như vậy, anh ta cũng không lao vào ăn uống mà chỉ thích húp cháo. Nhiều lần người ta thấy anh ta tình cờ bắt gặp mấy khúc tre hay gỗ thả trôi sông hay ai đó vứt lán lóc trên mặt đất, anh ta thu lượm chúng làm củi, tự nấu ăn cho mình và ăn rất ít. Mặc dù chẳng được học hành và vẫn là kẻ dốt nát, nhưng tự nhiên anh ta đã tích lũy được nhiều của cải và về sau sống rất hạnh phúc. Bằng việc dâng cúng phẩm hạnh của mình cho mọi vật trong thiên nhiên, anh ta đã tạo ra một môi trường tốt quanh mình. Như vậy bất kỳ người nào thậm chí có tướng xấu vẫn có thể trở nên thành đạt trong xã hội nhờ việc tiêu xài tiết kiệm, tránh hoang phí. Đó chính là nguyên nhân vì sao chỉ nói về nhân tướng là vô ích. Số phận phụ thuộc vào đức khiêm cung của con người.

C. Người bị bắt buộc ăn nhiều không bao giờ thành công( ý muốn nói nhiều cha mẹ cứ ép con ăn nhiều, tướng như vậy là thương yêu con. Nguyên văn tiếng Anh: compulsory big eatens- người hiệu đính). Mặc dù có tướng thờ phụng Cha mẹ, kẻ ăn nhiều và vô độ sẽ lâm bệnh nặng và dần dần mất đi cơ thể mà cha mẹ cho y. Chết trước cha mẹ là điều bất hạnh nhất mà một

người có thể gây cho cha mẹ. Mọi người có thể bắt đầu tôn trọng Cha mẹ mình bằng cách ăn uống khiêm tốn ngay cả khi không có dấu hiệu nhân tướng đó. Có những kẻ luôn dạy người khác phải kính trọng Cha mẹ nhưng lại ăn uống vô độ thì sẽ sớm ngã bệnh. Đó là những kẻ dốt nát. Ăn uống tiết độ chính là đã đến gần với Đạo dù chẳng được học hành chính thức.

D.Nếu muốn thành đạt trong tương lai bạn phải giảm khẩu phần ăn của mình và luôn theo cách ăn uống đạm bạc, tiết kiệm. Nếu thực hành tốt bạn sẽ không bao giờ bị thất bại trong cuộc sống. Không làm chủ được ăn uống, bạn sẽ không bao giờ có thể thành đạt. Người ăn uống tiết độ thì tâm trí luôn bình an và vững chãi, anh ta có thể kiểm soát được cơ thể mình. Anh ta biết khi nào nên dừng ăn và có thể dưng cứng thức ăn của mình và sẽ được bình ổn. Những kẻ không đến gần Đạo sẽ luôn khó khăn trong việc kiểm soát ăn uống. Kiểm soát ăn uống chính là Đạo làm người. Thật vô bổ khi nói chuyện về những kẻ lang thang suốt ngày và chỉ biết ăn uống. Những người này giống như loài vật chỉ biết ăn, sống cho qua ngày rồi chết mà không hiểu ra được một chút kiến giải hay trí tuệ nào. Họ giống như những người già chỉ biết bài tiết mà không biết làm gì cả. Có nhiều kẻ ngu ngốc như họ trên thế giới.

### **#14. Một người có thể vực lại gia cảnh nhờ giảm thiểu mức ăn uống**

#### **Người chủ của cách ăn uống và sự thịnh suy của gia đình**

A.Ngay cả sau khi gia cảnh thịnh vượng bị sa sút, nếu người chủ gia đình chịu khó cắt giảm lượng thức ăn, thì gia cảnh sẽ có thể được phục hồi và dần đi tới chỗ phát đạt. Người chủ gia đình giống như vị thần trong ngôi nhà đó. Ngay cả khi vận may ra đi, gia cảnh cũng không bị sa sút nếu chủ nhà chịu khó ăn uống tiết độ. Gia cảnh nhất định bị sa sút là do chủ nhà khoái ăn uống. Khi vận may ra đi, có nghĩa là nhà này đã xài hết lượng thức ăn trời ban và gia cảnh sắp lụn bại. Khi nhà đó không còn thức ăn và của cải, nhất định nhà đó sẽ suy sụp, nhà này đã xài hết lượng thức ăn trời ban. Khi dưng cứng số thực phẩm mà anh ta tiết kiệm đó lên trời đất, của cải nhà đó cũng sẽ được nảy nở ra. Có đủ thức ăn và của cải, một gia đình sẽ không bao giờ bị suy sụp.

B.Người nhận ra mình có số nghèo nhất định có thể gia tăng số vàng bạc của mình bằng cách kiểm soát nghiêm ngặt việc ăn uống và ăn uống đơn giản. Đó là hạnh phúc và ân phước tự tạo. Khi bạn nghèo, hãy sống đúng như kẻ nghèo, đừng sống như kẻ giàu. Rồi sau đó thành đạt sẽ tự đến với bạn. Còn như kẻ nghèo mà cứ buồn chán chỉ mong giàu và tô điểm bề ngoài thì nhất định sẽ mất đi ân phước và thậm chí càng nghèo thêm. Do đó bạn cần thành thực với trời đất thay vì ham làm giàu. Sau đó của cải và thành đạt sẽ tự đến với bạn.

Không có ai tướng nghèo mà lại cứ nghèo mãi một khi đã biết tiết độ ăn uống. cái nghèo thực sự chỉ đến với những kẻ ham mê ăn uống. Chính họ tự làm mình nghèo đi. Tuy nhiên khi giảm đi lượng lương thực, bạn có thể ăn bổ sung thêm ngũ cốc và rau củ. Chuẩn của việc ăn uống đơn giản là một bát cơm và một món ăn thêm.

C.Những kẻ muốn thành đạt trong đạo cũng như nghề nghiệp như võ sỹ Samurai, nông dân, thợ thủ công hay thương gia, cần phải có một ăn uống khiêm tốn và không nên gần phụ nữ. Nhưng sau khi rèn nghề thành công họ có thể vui hưởng cuộc sống gia đình, song anh ta cũng không nên lấy một người vợ không theo con đường đạo. Một người đàn bà như vậy nhất định sẽ làm tổn hại danh tiếng của anh ta và quấy rầy việc rèn luyện của anh ta. Người đàn ông dù là ngu dốt hay có nhân cách tồi cũng có thể hiểu trật tự của tự nhiên, còn đàn bà thì không, cho nên phải rất chú ý vấn đề này. Người gặp khó khăn trong việc tìm vợ là người có thể tiến xa trên đường Đạo. Người như thế nên là thầy dạy đạo cho mọi người và coi việc đạt đạo của mình như là còn cái của mình, do vậy vẫn vinh hạnh cho Cha mẹ mình. Linh hồn của người đó sẽ không bao giờ biến mất.

#### **Cách sử dụng nước và lửa để có tuổi thọ**

D.Người có số trường thọ sẽ không sống lâu nếu lãng phí nước. Nếu y tiếp tục sống, y sẽ trở nên nghèo khổ hơn và không có con cái bên cạnh lúc chết. Không ai có thể sống lâu nếu lãng phí dầu và ưa thích ánh sáng mạnh, lóa mắt. Nếu bạn tiết kiệm nước và ánh sáng chắc chắn bạn sẽ sống lâu và hạnh phúc. Nước trong cơ thể tương ứng với thận, lãng phí nước sẽ làm hại thận

khí. Thận yếu sẽ làm tổn thọ và chắc chắn bạn không thể sống lâu. Nước cũng nuôi sống cây và là khởi đầu cho mọi vật sống trên trái đất. Khi vi phạm điều cơ bản này, bạn không thể nuôi dưỡng bản thân và sản sinh con cái. Cho dù là có con thì cũng vẫn sẽ nghèo hơn. Nếu bạn muốn kéo dài cuộc sống và đạt tới hạnh phúc, đầu tiên hãy tiết kiệm nước. Người dùng lửa và ánh sáng quá nhiều dễ bị kích động. Do đó kẻ bị yếu thận không thích bóng tối và chỉ thích nhà cửa sáng trưng, dẫn đến thận càng yếu thêm.

### ***Cách dùng giấy và nâng cao âm đức***

E. Người có tướng thành đạt sẽ không thể thành đạt nếu lãng phí giấy, cũng như vậy với người có tướng đức hạnh. Nếu người đó đã nghèo, thì nghèo mãi khổ mãi suốt đời và sẽ không làm nên một cái gì. Phải tốn rất nhiều nước mới làm ra được giấy. Từ xưa người ta đã nói làm một mảnh giấy tốn một đấu nước. Trong trường hợp như vậy, giấy được coi là một vị thần – ngay thẳng và trong sáng.

Khi bạn đóng triện hay tem lên một tờ giấy có nghĩa là bạn muốn làm cho mọi việc trở nên rõ ràng. Người lãng phí giấy chắc chắn sẽ làm tổn hại ơn trời và sẽ chuốc lấy nghèo đói, khó khăn và không thể làm chủ trong cuộc sống. Giấy rẻ tiền làm được với ít nước hơn, cho nên dùng giấy này để lau mũi và toilet thì không có gì đáng trách. Sử dụng giấy trắng một cách hợp lý thì cũng không có gì là sai, chỉ khi nào dùng một cách bất cẩn thì mới làm tổn ân phước. Đó chính là âm đức. Một khi đã ném vào toilet, giấy sẽ không tái chế được nữa. Tuy nhiên, bất kỳ ai cũng nên nhớ tới việc phải tái chế giấy và thực hành nâng cao âm đức.

F. Nếu bạn không giữ gìn cẩn thận đồ vật, nhất là tài sản, chỉ ưa mới nói cũ, thì không thể nói bạn là người có trái tim nhân hậu được. Bạn nên quý nó như người đầy tớ phục vụ bạn. Nếu bạn chỉ nâng niu nó khi còn mới và quăng vứt nó đi khi đã cũ thì thái độ của bạn đã sai rồi đó. Bạn nên trả lại đồ sành sứ cho đất và đốt cháy những vật làm bằng gỗ thành tro bụi để trả chúng về với đất. Hành động đó giống như lòng thành kính của lãnh chúa trước cái chết của vị tôn chủ của mình. Người cẩn thận như vậy, dù tướng số của họ không được tốt, nhưng rất trung thực và chân thành. Cách thức quản lý mọi vật hàng ngày của bạn sẽ cho thấy nhân tướng học của đời bạn và hé lộ số mệnh của bạn. Mọi dấu hiệu nhân tướng học của một người thể hiện trong mọi vật trên đời này. Do đó sẽ không đầy đủ nếu chỉ xét đoán dựa trên cây trúc khuôn mặt và các đặc điểm hơi hợt khác bên ngoài.

### ***#15. Người có tướng tốt nhưng nếu thích chơi cờ vây (go) hoặc cờ tướng (shogi) sẽ không thành đạt trong cuộc sống***

A. Nếu tướng của bạn rất tốt, nhưng bạn thích chơi cờ vây (go) hoặc cờ tướng (shogi), thì khó lòng có thể thăng tiến trong xã hội. Ngoài trừ những người chuyên nghiệp trong những trò này, cờ vây và cờ tướng ít khi mang lại vận tốt cho những người muốn qua tâm chăm sóc đến mình và gia đình. Những kẻ thích trò tiêu khiển khó có thể làm được gì nên chuyện. trò chơi chỉ mang lại niềm vui nhất thời. Người thật sự muốn thành công thì không sa đà vào những việc như vậy. Thay vì phung phí năng lực vào những đam mê đó, anh ta tập trung cho mục đích thật sự quan trọng của đời mình và nương tựa vào ơn trời để đạt được mục đích. Vui chơi tuy chỉ trong giây phút ngắn ngủi, nhưng nó làm bạn mờ mắt và tiêu hao năng lực sống của bạn rất nhiều, nó rất có hại. Nhưng khi bạn đặt toàn bộ khí lực của mình vào công việc hay kinh doanh, bạn sẽ làm việc tích cực và không bao giờ sao nhãng hoài bão của mình. Vì trò chơi và thú tiêu khiển rất hấp dẫn, nên nó dễ làm bạn quên mất bản thân mình và chỉ vui thú trong chốc lát. Nếu bạn thật sự muốn thực hiện hoài bão, hãy tránh xa các trò chơi và tiêu khiển vô bổ.

### ***#16. Một ngôi nhà có vườn đẹp, có hòn non bộ làm nên cảnh sơn thủy hữu tình sẽ suy thoái***

A. Một ngôi nhà có vườn đẹp, trang điểm hòn non bộ và suối chảy róc rách dù có tuân theo phong thủy vẫn không thể coi là vượng khí mà còn dần bị lụn bại. Việc sở hữu và thích thú những cách bố trí vườn tược mô phỏng cảnh sơn thủy thật như vậy chỉ giành cho những người thuộc giới thượng lưu và giàu có. Nên khi một người dân bình thường thích học làm sang, kẻ đó sẽ sống sa hoa đua đòi và y sẽ không bao giờ thành đạt. Ngay cả một gia đình khá giả mà có khu vườn như vậy, sẽ khó bề thịnh vượng. Đôi khi nếu âm đức tổ tiên có lớn và nhà cửa thịnh vượng, thì những gia đình có khu vườn như vậy có thể không lụn bại nhưng cũng không thể

phát triển được. Có nhiều trường hợp như vậy đã xảy ra, các bạn thử chiêm nghiệm lại xem. Sống trong ngôi nhà đó chủ nhân bị đau yếu liên miên. Do đó, chủ nhân của những khu vườn đẹp muốn phát triển gia cảnh, tốt hơn nên là thay vào đó bằng những nơi thờ cúng Trời Phật, và nên bố thí cho người nghèo. Sau đó ngôi nhà sẽ an thịnh. Cho dù như vậy, bạn vẫn chẳng thu được gì nếu bạn thích ăn uống mặc sức và hà tiện thức ăn dâng cúng thần linh. Hãy cầu nguyện cho sự phát đạt của ngôi nhà bằng cách chia sẻ thức ăn mà bạn đã, đang và sẽ có.

B. Người có tướng tốt phát tài nhưng thích trang trí vườn hoang cửa lộng lẫy sẽ không thành thành đạt. Nó chỉ giành cho người đẳng cấp cao. Những người thường mà làm như vậy sẽ bị suy tổn ân phước của trời đất và chẳng thể đạt được điều gì trong cuộc sống. Đối với nhà giàu hay có quan khách tới thăm, họ có thể bài trí một vườn hoa như vậy, nhưng không phải để thụ hưởng. Đất là mẹ của vạn vật, khi bạn gieo hạt chúng sẽ nảy mầm. Nếu có vườn vừa phải, bạn nên trồng ngũ cốc và rau củ, như vậy sẽ tích tụ được ân phước của trời đất. Năng lượng trời đất giao hòa sản sinh ra cây cối nuôi sống con người. Khi con người trồng cây, ân đức của họ sẽ được tăng lên.

Người không hiểu ân đức mà chỉ thích hưởng thụ sẽ đánh mất ân phước và không thể thành đạt. Có những người giành thời gian rảnh rỗi trồng những cây ăn được mà trông đẹp như một luống hoa. Tôi đã chứng kiến tất cả những người đó đều thành đạt trong xã hội và ngôi nhà của họ thịnh vượng nhờ ân phước của trời đất.

### ***Cách sử dụng lửa để thành công***

C. Có những kẻ tốt tướng nhưng dùng lửa không có mục đích hoặc dẫm bừa lên lửa để dập tắt lửa, người như vậy sẽ không bao giờ thành đạt trong cuộc đời và không làm chủ được bất kỳ cái gì. Lửa tượng trưng cho ban ngày. Bất cẩn dẫm chân lên lửa cũng giống như dẫm chân lên mặt trời vị chúa tể của vũ trụ. Lửa là nguồn sưởi nóng, ấm áp. Không có lửa dù chỉ một ngày, khó mà tồn tại sự sống. nếu lãng phí ngọn lửa sưởi ấm vạn vật, bạn sẽ không bao giờ nhiệt tình với bất kỳ cái gì và không thể làm chủ được cái gì cả. Lửa dương mang đến vận may. Phần lớn người thức ăn ăn uống vô độ nên không biết tôn trọng lửa, do vậy họ phải đối mặt với nhiều tai họa (Đó là thời của tác giả, bây giờ phải kể thêm ga, điện ... cũng có công năng như lửa -ND).

D. Người chịu khó ăn uống nghiêm túc và tiết độ sẽ có sắc mặt tốt đẹp và Thượng đế sẽ xuất hiện trong được đó. Thượng đế không xuất hiện nơi kẻ tham ăn tục uống. Ở người được Thượng đế ngự sẽ luôn giữ được sắc mặt ổn định. Ngoại hình và dáng vẻ anh ta không thay đổi. Còn kẻ thiếu Thượng đế trong mình thì mặt luôn biến sắc, và kẻ không khiêm tốn thì có xu hướng thay đổi dáng vẻ và ngoại hình, vận may của y dễ biến thành vận rủi. Người nào ăn uống tiết độ thanh đạm da dẻ săn chắc, trông rất hài hòa, xương cốt vững chãi. Tinh thần của họ rất sung mãn và mạnh mẽ. Thượng đế chiếu ánh sáng của Ngài lên ngoại hình và vẻ mặt của người đó.

Còn kẻ nào ăn uống vô độ, khí sẽ bị trệ và tiêu tụy. Khi đó Thượng Đế không chiếu ánh sáng của Ngài cho y. Gan, tim, phổi của y đều quá tải. Tỳ vị, tụy tạng và thận của y rất yếu và cơ bắp y mất dần dần. Đó mới là kẻ thực sự gior xương - nội khí của y bị tổn thương- thể hiện ở làn da bần bệt trên toàn thân thể y.

Kẻ ăn uống tiết độ có xương thịt rắn chắc, tuy hình trông hơi gầy nhưng có một nước da rắn rỏi không hề có một chỗ nào u tối. Phương pháp này cho phép người xem tướng để biết một kẻ nào đó đang đi lên hay xuống dốc. Bạn cần phải nhận ra sự sung mãn về khí trên làn da của một người gầy gò. Thật buồn bã biết bao khi có một cơ thể suy thoái.

### #1.A. Làm chủ cơ thể thông qua kiểm soát tâm linh

**Hỏi :** Tôi muốn trở thành một chuyên gia về văn hóa hay đạo học. Tôi đã nhiều lần cố gắng và đặt toàn bộ tâm sức mình vào đó nhưng bị vợ tôi và bọn trẻ luôn quấy rầy. Vợ tôi là người đàn bà tồi. Vợ tôi luôn chế nhạo, chỉ trích và gây khó khăn cho tôi. Do đó kết quả học tập của tôi không được tiến bộ cho lắm. Tôi nên làm sao đây?

**Trả lời:** nếu bạn là một người có khả năng lớn – thậm chí nếu bạn chỉ là người bình thường – và muốn tiến triển về đạo học thì tốt nhất là không nên lấy vợ. Bạn phải thật sự tập trung cho Đạo hay con đường đã chọn trong cuộc sống. Nếu tâm hồn bạn chân thành và vững mạnh như mặt trời thì người không nhiều âm tính không thể làm gì được bạn và bạn có thể đắc đạo. Nhưng nếu bạn không đủ mạnh như mặt trời – lòng không đủ vững – bạn sẽ thu hút người vợ rất âm, do đó bạn gặp nhiều khó khăn và bế tắc. Đàn ông là dương, còn đàn bà là âm. Nếu đàn bà không tuân theo đàn ông thì âm dương không tương hợp tốt với nhau. Nếu âm dương không hỗ trợ cho nhau tốt thì bạn không thể đắc đạo. Nếu vợ bạn không nghe theo bạn, bạn không thể đạt được ước mơ trong xã hội, rồi thì khó có chuyên xã hội nghe theo bạn. Chúng ta có thể nói cách khác: nếu người vợ không nghe theo bạn thì đương nhiên xã hội không đi theo con đường của bạn hoặc không nghe lời dạy của bạn.

#### **B. Người vợ là kho báu trong nhà**

Dù bạn là Samurai, nông dân, thợ mộc, kỹ sư hay thương gia, nếu vợ bạn tháo vát thì mọi việc xảy ra

trôi chảy và gia đình sẽ thịnh vượng. Một căn nhà lộn xộn hay ngăn nắp đều do người vợ. Cô ta là báu

vật của gia đình. Nếu báu vật đó trở nên tồi tệ thì gia đình khó có thể tồn tại. Người vợ giữ vị trí thống lĩnh trong gia đình và được coi là “nội tướng”. Người vợ là âm. Đó là lý do vị trí **âm** của cô thức ăn ở hướng Bắc. Người chồng là dương và ở hướng Nam, và vợ thì luôn theo chồng. Người vợ được gọi là “Bắc nhân” ( được ở hướng Bắc). Cô ta là trái tim, là cây cột cái của gia đình. Người ở phương Bắc (vợ) là cơ sở của mọi sự sinh sôi, theo sau được ở phương Nam (người chồng), nên cô ta được gọi là “nền tảng đáng kính” của một gia đình, còn gọi là “người ở hậu phương”, vì người vợ luôn theo chồng, nên chúng ta dùng cái tên kính cẩn đó.

Nhưng nếu đàn bà không tốt số, có nghĩa không phải vật báu, thì cô ta sẽ thành một con quỷ và phá hoại gia đình, đó là lý do vì sao mà người chồng không đắc đạo được. Đức Phật đã từng nói : “nếu người nào đó là vĩ nhân, ma quỷ luôn đến quấy nhiễu dưới dạng vợ con hoặc bạn bè”. Do đó một người vợ tồi có thể trở thành một con quỷ. Bạn phải tránh xa hoặc tránh mặt thị. Nếu không kịp xa lánh, thị sẽ quấy rầy và làm tổn hại quý tìn của bạn. Tâm kinh có câu: “Nếu ma quỷ quấy rầy người, hãy tránh xa chúng, chúng sẽ trở nên giống như một vị thần và giúp đỡ người”. Nếu bạn rời xa cô ta, vợ bạn sẽ trở thành người tốt và nghe theo bạn. Lúc đó, bạn có thể cưới lại cô ta. Nhưng nếu bạn đã có con mà ly dị với cô vợ quý dữ thì đó là một sai lầm. Riêng tôi, tôi muốn thật sự nhắc đi nhắc lại điều này trong nhiều năm nhưng thực hiện rất khó. Tôi có một người vợ cũng tệ hại như vợ bạn, nên tôi cũng gặp rất nhiều khó khăn, ngay cả đến Thánh cũng khó như vậy mà thôi.

### #2. Cội nguồn của mọi điều xấu và tốt là thức ăn

#### **Thức ăn và những điều may rủi**

**Hỏi:** Thưa Thầy, Thầy hay nói về ăn uống đạm bạc và ít nói về may rủi. Thầy cũng không nói nhiều về nhân tướng học. Có câu ngạn ngữ “ quá nhiều thì giống như không đủ” ( thái quá tức bất cập). Xin Thầy hãy đọc các sách cổ, giảng thêm về nhân tướng học và nghệ thuật đoán số mệnh.

**Trả lời:** Tôi thực sự nghe bạn. Từ thuở bé Cha mẹ tôi rất nghèo, do đó tôi không được đi học và không thể đọc quyển sách nào. Sau đó tôi theo học một vị thầy nhân tướng học cổ điển nhưng chỉ trong vài ngày vì tôi không thích theo các ông thầy già. Nhưng ba năm trước có một học giả đọc cho tôi nghe quyển sách của đức Khổng tử: “Con đường lớn để trị quốc bình thiên hạ”, lúc đó tôi 47 tuổi, lần đầu tiên tôi được nghe những lời giảng kỳ diệu trong cuốn sách đó. Tôi hiểu rõ giá trị của nhân tướng học. Nhân tướng học chân chính là đạo lớn để phục vụ sức khỏe bản thân, hướng dẫn xã hội và thế giới. Đó là lý do vì sao tôi tập hợp được nhiều người và nói cho họ về lối sống của tôi. Với tâm niệm đó, tôi bắt đầu nói với họ về may và rủi, nhưng sau đó tôi chỉ còn hướng dẫn cho mọi người và không nói nhiều với họ về may rủi nữa, vì tôi phát hiện ra rằng thức ăn là cội nguồn thật sự và sự mở đầu của lối sống này. Do đó, tôi nói rất nhiều về thói quen ăn uống. Mọi điều tôi nói đang nói đây đều nhằm mục đích phục vụ cho trái tim, tâm hồn và cơ thể của bạn. Tôi có thể thành thực nói rằng cơ thể và linh hồn được nuôi dưỡng bởi thức ăn. Nếu bạn ăn uống không ổn định và vững vàng, bạn không thể làm chủ được cơ thể và tâm tưởng của mình. Đó là lý do vì sao mà thức ăn quan trọng đến như vậy. Hạnh phúc của bạn đến từ thức ăn, nỗi buồn cũng đến từ thức ăn, hàng triệu thứ xấu tốt đều do thức ăn mà ra.

## **B. Âm đức và phóng sinh**

**Hỏi:** xin thành thực hỏi Thầy, Thầy luôn nói về âm dương và phúc đức, lấy việc bố thí (nguyên văn donation còn được hiểu là hiến tặng, cúng dâng- NHD) làm ví dụ, tôi hiểu rằng âm đức chỉ có khi việc bố thí được ẩn giấu, còn dương đức là khi mọi người xung quanh đều biết việc mình bố thí. Nhưng tôi không biết cái nào tốt hơn. Bố thí tiền bạc và của cải mà để mọi người chú ý có phải là tốt không?

**Trả lời:** nếu bạn muốn có sự bố thí được đền đáp, có nghĩa là bạn đang đi chệch ra khỏi đạo. Đó là một nhầm lẫn, cái gì có sinh thì có diệt, bạn cũng vậy. Nếu bạn muốn giết hại một ai đó, bạn có thể làm. Đây thực sự không phải là lỗi của bạn. Cũng vậy nếu bạn muốn giúp đỡ ai đó, bạn có thể làm. Nhưng hành động đó không nhất thiết là tốt. Sự sống cái chết đều đến từ trời. Đôi khi bạn muốn giúp ai đó song hóa ra lại giết anh ta. Vậy ai là người có lỗi? Lỗi là ở trong lương tâm chúng ta. Có những trường hợp bạn muốn giết ai đó nhưng thực ra chính là giúp họ. Tất cả cái đó không tạo thành âm đức. Bất kỳ điều gì bạn muốn làm đều xuất phát từ ý trời. Bạn có thể nghĩ rằng mình đã bố thí hay cho đi một cái gì đó nhưng thực sự bạn có thể cho không? Vận may và tiền bạc đều thuộc về trời, không phải của bạn. Thậm chí thức ăn bạn cho ai đó đều thuộc về trời. Vậy bạn sẽ tự hỏi *Ta* từ đâu đến? *Ta* nhận được của cải từ đâu để mà bố thí? Chỉ có thức ăn nuôi sống bạn hàng ngày là thực sự của bạn. Nếu bạn muốn nhường miếng ăn của bạn, đó mới âm đức thực sự. còn nếu bạn ăn uống thỏa thích rồi mới vung chút thức ăn thừa thải ra cho kẻ khác thì không có giá trị trong chuyện này.

Nếu bạn chịu giảm thiểu phần ăn của mình mà cho kẻ khác thì đó là bố thí thật sự. Vậy đừng nên ăn cho đầy tễ. Nếu làm theo luật này, bạn chắc chắn có âm đức và nó sẽ được tích tụ mọi nơi trong trời đất. Người như vậy dù có số chết yếu, nhưng vẫn tràn đầy hạnh phúc. Dù nghèo rồi người đó cũng sẽ trở nên giàu có và có thể tránh được nhiều tai họa, rủi ro. Người đó sẽ không bao giờ có kẻ thù.

Trong xã hội chúng ta, có một tổ chức gọi là Câu lạc bộ phóng sinh. Ở đây người ta tập hợp những con chim, con cá còn sống và phóng sinh chúng sau khi các nhà sư tụng kinh Dhyani cho các sinh vật này. Nhưng việc làm này không thật sự đồng điệu với trật tự của thiên nhiên. Hoàng Đế có thể làm điều đó, còn thường dân thì không nên làm. Việc này thực ra chẳng giúp ích gì cho các ngư dân. Tôi đã theo dõi các con chim, con cá sau khi được phóng sinh, chúng đều ngo ngác và mất phương hướng do bị đưa xa khỏi nơi cư trú, trông chúng giống như người tàn tật ở nông thôn bị đưa lên Tokyo và bị bỏ rơi nơi phố xá ồn ào. Bạn cũng sẽ lúng túng. Nhưng đây đúng là điều người ta đã làm. Người ta tập trung phóng sinh những con vật mà loài người bắt làm thức ăn, nhưng lại không làm như vậy với chuột và rắn.

Không ăn chim cá hàng ngày mới là phóng sinh thực sự. Hãy nghĩ về hạt gạo, nếu ta gieo một hạt xuống đất, đến cuối năm nó sẽ mọc lên hàng ngàn hạt, nếu ta gieo một bát hạt, sẽ lấy lại hàng nghìn bát. Năm này hàng nghìn hạt năm sau hàng triệu hạt, năm sau nữa hàng tỷ hạt, cứ thế mãi. Nếu mỗi ngày bạn tiết kiệm được một bát cơm từ bữa ăn hàng ngày, có nghĩa là 3

năm sau bạn sẽ thu về hàng tỷ bát cơm. Bằng cách bớt đi một miếng ăn, bạn đã thực hiện phóng sinh mỗi ngày rồi đó. Đối với con cá chép và cá hồi cũng vậy, nếu bạn nghĩ một con cá chép đẻ ra hàng triệu trứng, 3 năm sau, thậm chí chúng ta không đếm nổi số con cháu của nó. Do đó, bớt đi khẩu phần ăn của bạn, đó mới là phóng sinh thật sự.

### ***C. Con đường của động vật và con người mang tính động vật.***

**Hỏi:** xin hỏi thầy, thầy chỉ nói về ăn uống và cho rằng nếu ăn uống khiêm tốn và đơn giản, thì thức ăn luôn có đủ. Nhưng nếu ăn uống đạm bạc quá chúng tôi cảm thấy không thoải mái, lúc nào cũng cảm thấy bị ma đói ám ảnh. Thầy nghĩ sao?

**Trả lời :** tất nhiên, thức ăn là để duy trì sự sống, tuy nhiên nếu ăn quá nhiều và vô trật tự, Chúng ta sẽ bị chết giống như những cái cây bị chăm sóc quá nhiều phân bón. Những người thường hủy hoại cuộc sống của mình bằng thói quen ăn uống xấu cũng như vậy đấy. Nếu ăn uống khiêm tốn, giản dị bạn sẽ khỏe khoắn như cây cỏ. Cuộc sống của bạn sẽ trở thành trọn vẹn và bạn có thể phát triển. Nếu bạn ăn nhiều và thích ăn những thứ béo bổ, tinh túy bạn sẽ tự giết mình. Bạn là người tham lam. Chúng ta gọi những người tham ăn tục uống là những con quỷ đói lốt người. Mặt là người, nhưng dạ là thú. Thú bốn chân luôn muốn chạy quanh suốt ngày đêm và ních thức ăn cho đầy bụng. Với tính tham ăn như vậy thì bạn có hình người nhưng cơ thể là thú.

Một lần sau khi nghe tôi nói về cách ăn uống giản dị, mấy người hỏi lại tôi vì sao tôi không ăn uống như những người khác mà chỉ ăn một ít kiều mạch. Anh ta bảo tôi trông như một con ma đói bầm sinh và có cảm thấy buồn vì điều đó không. Biết rằng anh ta không biết những giới hạn của mình và không lĩnh hội những điều tôi nói, tôi bèn trả lời cho những người khác trong nhóm: thứ nhất, thậm chí là thức ăn chủ yếu ngay cả của vua chúa cũng là gạo. Thường dân cũng ăn cơm, điều đó có làm quý vị sợ không? Hiện bạn đang ăn 3 bữa cơm một ngày, ấy thế mà bạn vẫn thấy không đủ. Nếu ăn lúa mì thay gạo thì bạn sẽ cảm thấy như là con ma đói. Nếu nghĩ như vậy thì bạn không biết mình là ai, vì lúa mạch quan trọng thứ hai sau gạo. Trên đời có nhiều tầng lớp người. Sản phẩm phụ khi làm đậu phụ cũng là quá đủ cho những người thấp cấp như chúng ta, thậm chí quá đủ chất cho tầng lớp của chúng ta nữa là khác. Vậy mà chúng ta được ăn gạo và lúa mạch hàng ngày. Chúng ta phải biết tri ân điều này. Hãy hiểu trật tự này vì hạnh phúc của bạn khi bước sang thế giới bên kia. Hãy ăn lúa mạch và sống khiêm nhường. Chúng ta thật sự cần biết ơn và khiêm tốn khi nghĩ về thức ăn.

**Hỏi:** Tôi là con chim lớn, chớ không phải chim sẻ nhỏ. Tôi không thích thức ăn của chim sẻ nhỏ. Xin Thầy cho tôi lời khuyên?

**Trả lời:** con chim lớn và con chim sẻ - mỗi con đều có khẩu phần ăn giới hạn của nó. Bạn thuộc về nhóm chim sẻ thì đúng hơn. Con chim khổng lồ không ăn no, nên nó không sống bữa bãi. Chim Phượng hoàng, giống như các loài chim lớn khác, chủ yếu sống trên dòng nước mát. Con chim nhỏ thì ăn bất cứ gì, từ lúa gạo, côn trùng cho tới các loại hạt, kể cả phân ngựa phân bò, phân người. Nó không quan tâm tới việc ăn bao nhiêu thì no. Bạn giống như con chim sẻ vậy, bạn ăn rất nhiều, ăn bữa bãi bất kỳ thứ gì cho đến kỳ no. Bạn không thể trở thành thánh nhân, mặc dù khẩu khí của bạn như con chim khổng lồ, nhưng trí óc bạn như con chim sẻ và thú ăn uống của bạn như con quạ. Bạn có một nhân cách, hình hài thật độc đáo! Bạn quả là con chim hiếm. Bạn có phẩm tính của cả ba loại chim trong mình.

### ***Sự khác biệt sức khỏe và trông có vẻ khỏe mạnh***

**Hỏi:** Tôi có rất nhiều tham vọng, do đó tôi phải ăn nhiều rượu thịt. Tôi cần bồi bổ cơ thể và trí óc để ra ngoài và đạt được mọi thứ trong xã hội. Nếu ăn ít, tôi sẽ yếu người và khó làm nên bất kỳ điều gì. Đúng vậy không?

**Trả lời:** Năng lực sống khỏe mạnh đến từ trời, nó dẫn tới hạnh phúc và niềm vui. Tự nhiên bạn cảm thấy no đủ. Sức sống thật sự không đơn thuần là sức mạnh cơ bắp hay sự năng nổ. Bạn không thể cố sức sống thực sự nhờ vào ăn uống cho nhiều thức ăn. Giờ đây những người được gọi là khỏe mạnh như vậy chỉ là loại người hiểu thảng không hơn không kém. Uống rượu ăn thịt cho phè phỡn không phải là cách sống của con người có nhân cách. Cũng có một số người thành công leo lên nấc thang cao trong xã hội, nhưng họ đang cố gắng làm gì đó vượt qua giới

hạn của mình. Hành vi của họ không thích hợp với đạo trời nên họ không duy trì vị thế một cách lâu dài. Trái lại, người nào chịu ăn uống giản dị, có thể leo cao trong xã hội và thành đạt, và họ có thể duy trì địa vị lâu dài của mình.

Bạn nói rằng bạn luôn có tham vọng thành đạt và tiến thân trong cuộc sống. Bạn chỉ mong điều này trong tâm tưởng nhưng lại không chịu thực hành trong ăn uống. Nếu khiêm tốn và thanh đạm, bạn sẽ thực sự thành công. Nếu chỉ khiêm tốn như những người bình thường, bạn chỉ có thể đạt kết quả bình thường. Nếu vượt qua giới hạn nhún nhường thông thường, bạn sẽ thành đạt lớn hơn những người bình thường. Nếu bạn là người khiêm tốn nhún nhường nhất trong hàng nghìn người, bạn sẽ thu hái thành công của cả nghìn người. Thức ăn nuôi dưỡng có thể và tâm trí của bạn và nó là cội nguồn của sự khiêm tốn vĩ đại. Đó là lý do vì sao một người bình thường khó có thể thực hiện ăn uống tiết độ. Ăn uống đúng là điều khó khăn nhất trên đời. Nếu thực hiện được chế độ ăn uống khiêm tốn, thành công của bạn sẽ vượt trội hơn người bình thường. Chỉ cần tập trung vào việc ăn uống đơn giản và biết tri ân, bạn sẽ gặt hái thành công.

### **#3. Vì sao các tu sĩ thần giáo thường nghèo khó còn các nhà sư Phật giáo lại giàu có**

**Hỏi:**Tôi thấy ngay cả ở các ngôi đền Thần giáo nổi tiếng cũng rất hiếm tu sỹ giàu. Còn các nhà sư Phật giáo thì thường rất giàu có, đôi khi còn có tiền cho mọi người vay. Xin Thầy cho ý kiến về điều này?

**Trả lời:** Thần đạo có tính dương và có tinh thần mạnh mẽ, hiếu thắng và rất trong sạch. Nước chảy đi không bao giờ bị ứ đọng. Sạch sẽ không dẫn đến tích tụ. Các tu sỹ Thần giáo nhấn mạnh vào sự thanh tịnh và bản thân họ trong sạch nhưng nghèo. Còn Phật giáo có tính âm, tinh thần của đạo hướng về sự bình lặng và buông xả, các vị chân tu đều xem mọi thứ không do không sạch, nên tự nhiên mọi thứ đến và thành ra họ giàu có.

Trong số các nhà sư Phật giáo thời nay, một số người chưa được tĩnh tâm, nhưng họ không ăn thịt, các nhà sư không tìm kiếm sắc dục, không lấy vợ và không sinh con. Họ luôn giản dị và giữ gìn giới luật, do vậy, mọi dục vọng được xả bỏ. Nhờ ăn uống tiết độ và lánh xa vật dục nên họ được trời đất chứng giám, ban phúc dưới dạng của cải. Mặc dù vật chất thiếu thốn, họ luôn có vận may- Đó là quy luật tự nhiên.

Các Thầy tu thần đạo có vợ con và thường uống rượu ăn thịt rồi tìm các thú vui ở đời. Khi phúc đức đã hết, họ bị tuột dài xuống dốc. Đó là lý do vì sao những ngôi đền Thần giáo nổi tiếng lại trở nên nghèo túng theo đúng luật trời. Tôi không biết về giới thượng lưu nhưng với giới hạ lưu nếu chúng ta không khiêm tốn, chúng ta không thể thành đạt. Đây là luật của trời, dù sang hay hèn, quan hay dân, nếu con người ham mê vui thú và coi thường các giới hạn, họ sẽ không bao giờ có thể đạt đạo.

### **B.Đạt tới hạnh phúc, giàu sang và trường thọ bằng thức ăn**

**Hỏi:**Tôi muốn thành đạt, có hạnh phúc, có của cải và trường thọ. Nếu cố gắng khiêm tốn, giản dị hơn nữa, liệu tôi có đạt được ước muốn không?

**Trả lời:** hạnh phúc, giàu sang và trường thọ chỉ đến với người nào ăn uống tiết độ. Nếu có quyết tâm lớn lao, đương nhiên bạn phải ăn uống tiết độ. Thức ăn cũng giống như tư tưởng và cũng giống như vị Hoàng Đế của bạn. Giàu sang, hạnh phúc và trường thọ giống như ba vị quan của nhà vua. Nếu thức ăn lộn xộn thì giàu sang, hạnh phúc và trường thọ không thể đạt được, giống như đất nước bị hỗn loạn và chiến tranh xảy ra do loạn vua quan. Nếu đức vua anh minh thì đất nước và thần dân được bình yên. Ba vị quan Phúc, Lộc, Thọ chỉ trung thành và giữ cho mọi việc trôi chảy dưới quyền một vị minh quân.

Thức ăn có thể nhìn sự việc theo cách khác. Nếu bạn muốn đạt được ba điều trên, đừng có tìm kiếm mỗi sự thoải mái. Những giới hạn của bạn ở đâu? Bạn cần phải biết. Bạn phải biết thực sự cần cái gì. Đó là giới hạn của các ham muốn. Nếu bạn khiêm tốn, giản dị và chưa được toại nguyện, Trời sẽ làm cho bạn được toại nguyện. Đó là trật tự của tự nhiên. Để đạt được hạnh phúc, giàu sang và trường thọ, cũng như của cải và thành đạt, tất cả đều phụ thuộc vào việc bạn ăn bao nhiêu, bạn chi tiêu bao nhiêu và tiết kiệm thế nào.

Bởi tiền bạc thuộc về xã hội cho dù bạn tiêu nó đi, nó vẫn luôn tồn tại ở đâu đó và không bao giờ ngừng lưu thông. Nếu bạn ăn thêm một bát cơm, chỗ cơm thừa đó sẽ biến thành phân. Bạn sẽ mất phúc đức. Nếu bạn sống vô trật tự và ăn uống phè phỡn, bạn tất yếu mất đi hạnh phúc, sức khỏe và cuộc sống. Một số người phá hoại những thứ này chỉ qua ăn uống. Mọi khó khăn đều không tự xuất hiện mà do ăn uống lộn xộn. Vì vậy chớ nên ăn nhiều và hãy cho đi bớt cái bạn có. Bằng cách đó bạn sẽ tích đức từng ngày và sẽ thành đạt về sau. Vì ăn uống khiêm tốn, thức ăn bạn dành ra sẽ nhân đầy trong trời đất và bạn sẽ thành công trong xã hội. Âm đức mà bạn tạo ra sẽ quay trở lại với bạn dưới dạng của cải. May rủi không phụ thuộc hoàn toàn cấu trúc nhân tướng học. Hãy tiết độ trong ăn uống.

### ***C. Ý nghĩa đích thực của việc ăn uống thức ăn động vật và cưới vợ.***

**Hỏi:** Trong giáo phái Honganji của Phật giáo Jodo Shin Shu các Thầy tu cưới vợ và thậm chí ăn thịt. Họ trông rất mạnh khỏe và xông xáo, song họ vẫn giàu và giàu có cho tới cuối đời. Vì sao vậy?

**Trả lời:** sự ngu dốt là điều khó có thể vượt qua được, nhất là những người bình thường trong xã hội. Nếu thầy tu rất thanh tịnh và trong sạch cố gắng hướng dẫn họ, người bình thường, thường sợ sệt mà không dám lại gần. Nếu mọi người không đi tới thì không thể hoàng đạo pháp được. Vì vậy người sáng lập ra Jodo Shin Shu bèn thay đổi hình thức bề ngoài của tông phái thành người bình thường. Qua cách ứng xử của Thầy tu, mọi người cảm thấy dễ chịu và tự nhiên họ sẽ năng đến chùa và quy y Phật Pháp. Họ sẽ trút bỏ được ảo giác và vô minh. Đó là âm đức lớn nhất.

Nhờ cách tiếp cận như vậy, tông phái Jodo Shin Shu trở nên đại chúng và tự nhiên các thầy tu trở nên giàu có. Trong trường hợp này, các thầy tu trở nên giàu có. Trong trường hợp này, các thầy tu lập gia đình và ăn thức ăn động vật với lòng từ lớn, như vậy họ vẫn thực sự thờ kính Đức Phật. Nhưng đôi khi có thầy tu nào đó trong tông phái không hiểu được tâm nguyện và ý định của Thầy, mà lại lập gia đình và ăn thức ăn động vật chỉ vì ý thích của mình. Loại sư sãi này giống như những con chuột trong chính gạo. Đây là trật tự của thiên nhiên. Họ cần cố thực sự hiểu được ý định vị Thầy và hưởng ân huệ của ngài trong niềm kính sợ.

### ***D. Nghèo khó tạo nên giàu sang và hạnh phúc***

**Hỏi:** Từ hồi còn trẻ, tôi đã thành đạt và giàu có, nhưng hiện nay số tôi rất tồi tệ, năm nào tôi cũng mất nhiều tiền, tôi làm cái gì cũng thất bại?

**Trả lời:** từ khi còn trẻ, bạn đã giàu có và đầy đủ, cho nên bây giờ bạn sa sút. Đây là quy luật tự nhiên. Nếu gia cảnh sa sút nhanh bạn nên nghĩ như vậy là may mắn lớn. Nếu không sa sút một cách tự nguyện thì tự nhiên sẽ bắt bạn phải sa sút. Nếu tự nhiên bắt bạn phải chịu sự sa sút thì sự khổ đau của bạn sẽ lớn hơn nhiều. Nếu bạn nhận lãnh trách nhiệm về sự sa sút của mình, thì vấn đề sẽ dễ dàng hơn, bạn sẽ **không đau khổ nhiều. Sau đó bạn lại có thể no đủ trở lại.**

Qua nhân tướng của bạn tôi có thể thấy ban đầu bạn rất nghèo nhưng trông khỏe mạnh và tự chủ. Bạn tự dựng sự giàu có cho mình.

Bây giờ bạn cần quay trở về cội nguồn của mình, vì bạn đã trở nên kiêu căng và quên mất thưở hàn vi của mình, nên trời đất đã tạo khó khăn để bạn thấy. Nếu quên mất cội nguồn của mình cuối cùng bạn sẽ mất hết mọi thứ.

Nếu con người luôn nhớ tới cội nguồn và thưở ban đầu của mình, họ sẽ không bao giờ kiêu ngạo và không bao giờ sa sút. Tôi có thể nói rằng người vĩ đại là người từng hiểu được cả hạnh phúc giàu sang lẫn khó khăn và nghèo khổ. Ta gọi là sự hiểu biết đó là cội nguồn của sự sống. Người giàu có hạnh phúc cảm thông và thương yêu chăm sóc kẻ nghèo khổ sẽ hiểu được mở đầu và kết thúc của mọi thứ. Người đó không bao giờ bị sa sút, họ sống hợp đạo làm người và đối xử tốt với kẻ dưới như một vị vua anh minh. Giòng họ của họ vẫn tiếp nối bởi họ hiểu đạo lý làm người. Phúc lộc mười Phương đến vây quanh họ, và đương nhiên họ phải giàu có

Nghèo khổ là cội nguồn của giàu có. Cội nguồn của giàu sang và phú quý là nghèo khổ. Khởi điểm của mọi thứ là nghèo khổ. Đến Hoàng Đế cũng không phải là vua ngay từ thưở ban đầu. Chỉ khi nào thần dân quy tụ và công nhận thì ông ta mới trở thành Hoàng Đế thực sự. Người

trên kẻ dưới phụ thuộc vào nhau, người dưới quyền càng đông bao nhiêu, thì địa vị của người trên càng được nâng cao và tôn quý bấy nhiêu. Bạn thấu hiểu cái nghèo và biết cách cư xử với người dưới quyền, bạn sẽ tự nhiên trở nên giàu có. Nếu bạn chăm sóc kẻ dưới như con mình thì người trên kẻ dưới sẽ là một. Đó là ý nghĩa đích thực của sự giàu có và cao quý.

Bạn phải chăm sóc kẻ dưới quyền như với con, em của mình. Chăm lo họ như con của chính mình khi ốm đau. Cho họ ăn uống ngày 3 bữa và không được tạo sự khác biệt giữa đồ ăn của họ với đồ ăn của mình. Và thậm chí nếu bạn quyết tâm uống rượu thì cũng nên uống rượu hai đến ba lần trong tháng để đãi đằng người làm của mình. Rồi thịnh vượng phát đạt của cải, nhà cửa gia đình sẽ đến mau. Đừng lãng phí và quẳng đi những đồ vật cần thiết cho công việc của bạn nhưng cũng đừng chì chiết la mắng khi họ lãng phí của bạn thứ gì đó. Về phần bạn, chỉ cần một chút xú lương tâm thôi sẽ tiết kiệm không lãng phí hàng triệu thứ, nhất là nhờ cách ăn uống tiết độ. Ngoài các bữa ăn hàng ngày, bạn có thể cho kẻ dưới ăn thêm một tí so với mức bình thường, nhưng bản thân bạn chớ ăn thêm. Nếu bạn chịu khó thực hiện điều này trong 3 năm gia đình bạn sẽ phát đạt và gia cảnh bạn sẽ giàu có hơn trước. Điều này rõ ràng như năm với năm là mười vậy.

### ***E.Nguồn gốc của nghèo khổ, khó khăn và bệnh tật***

**Hỏi:** Hiện tôi chịu quá nhiều bệnh tật và phiền não, càng ngày tôi càng khổ hơn và càng nghèo đi. Gia đình và họ hàng tôi rất giàu có nhưng không ai chăm sóc hay giúp đỡ tôi cả. Thầy khuyên tôi phải làm thế nào ?

**Trả lời:** Trông chờ vào sự giúp đỡ của kẻ khác là không đúng. May hay rủi là do cách hành xử của bạn, chớ không phụ thuộc vào người khác hành xử thế nào. Xã hội và nhiều người luôn giúp bạn theo nhiều cách. Chúng ta phải tri ân đức Hoàng Đế, người luôn cầu nguyện cho sự an toàn hay bảo vệ hạnh phúc cho chúng ta. Các võ sỹ Samurai thường đứng ra bảo vệ bạn mỗi khi có kẻ định cướp bóc hay giết hại bạn. Các nông dân trồng lúa gạo hay cho bạn ăn. Rồi thợ mộc hay thợ cơ khí ... làm ra vật dụng hàng ngày cho bạn sử dụng. Các thương gia mua bán hàng hóa để bạn mua khi cần. Từ đức Hoàng đế đến người dân bình thường, tất cả đều đang hỗ trợ bạn tùy theo công việc của họ.

Do đó, nếu lãng phí đồ đạc và thời gian, lười biếng và ăn uống mất trật tự không chút e dè, thì tất cả cơ quan nội tạng của bạn sẽ bị suy nhược và bạn bị bệnh cho dù có số mệnh tốt. Bạn sẽ tiếp tục đắm chìm trong nghèo khổ. Bạn không hiểu được ân phước của trời đất và không kiểm soát được chính mình. Căn bệnh nặng và sự nghèo khổ mà bạn đang gánh chịu không đến từ lúc mới sinh ra, mà do bạn tự tạo cho mình sau này. Bạn không thể đổ lỗi cho người khác. Cũng không phải do trời phạt. Nếu bạn khiêm tốn, giảm khẩu phần ăn uống và trở nên nhún nhường, tự nhiên bạn sẽ giàu có và bệnh sẽ lành.

### ***#4.Bằng cách ăn uống khiêm tốn, người ta có thể hưởng vài thú vui***

#### ***Có người đến và hỏi thật lòng***

**Hỏi:** Tôi có thể dễ dàng ăn uống tiết độ, nhưng khắc khe trong chuyện vui chơi và tiêu tiền với tôi sao khó quá. Tôi phải làm gì đây.

**Trả lời:** Điều đó được thôi. Việc tiết độ chủ yếu áp dụng cho ăn uống. Cho dù bạn có tới quán rượu hay sòng bạc và tiêu tiền một cách ngốc nghếch, bạn cũng không bị bệnh và gia cảnh không suy sụp chừng nào bạn còn ăn uống thanh đạm tiết độ. Bạn vẫn có thể sống lâu và giàu có. Thức ăn là cội nguồn, là thân cây, mọi thứ chỉ là cành lá. Nếu cái gốc tốt thì không lo các thứ khác. Hãy ăn uống tiết độ và thanh đạm đi, rồi bạn có thể đi và chơi nếu bạn thích. Bạn sẽ thoát khỏi mọi rủi ro và bất hạnh nhờ ăn uống tiết độ. Tất nhiên có sự khác biệt giữa người này và người khác – người to, người nhỏ, người khỏe, người yếu. Nhưng nếu ta lấy tiêu chuẩn bình thường ngày ăn ba bữa, thì nếu khiêm tốn bạn chỉ ăn hai bữa rưỡi một ngày. Không ăn gì giữa bữa, không ăn đồ bổ béo ngoại trừ một ít cá khô, thì bạn có thể vui chơi và thoải mái.

### ***B.Công việc của bạn và chế độ ăn uống tiết độ***

**Hỏi:** nếu chỉ ăn uống tiết độ mà không quan tâm đến công việc, liệu chúng ta có thể thành đạt và giàu

có chăng ? Thành công có phụ thuộc vào việc chúng ta làm việc chăm chỉ hay không? Xin Thầy bàn về điều này.

**Trả lời:** Tất nhiên, bắt đầu từ Hoàng Đế trở xuống cuộc sống luôn đi đôi với thức ăn và công việc. Ngay cả chim thú cũng chạy quanh, tiêu tốn năng lượng cho việc kiếm ăn. Ai cũng phải có, hoặc được cung cấp đồ ăn và công việc. Là người ai cũng làm theo một cách nào đó. Nếu không chịu làm việc thì bạn còn tệ hơn cả chim thú. Người không làm việc thường có xu hướng tìm đến rượu chè và ăn thịt động vật nên tư tưởng họ càng hỗn loạn, lười biếng và họ sẽ không thể lao động. Đó là do họ ăn nhiều quá, họ không cảm thấy khỏe và đến hôm sau cũng không thể làm việc. Hàng ngày tập quán này lặp đi lặp lại. Kết cục là họ bị bệnh – mọi thứ bệnh do ăn uống quá mức mà ra. Việc nên làm trước hết là điều chỉnh ăn uống khiêm tốn, thanh đạm. Ăn đúng phép sẽ tạo nên một tâm trí và trái tim có kỷ luật. Nếu tâm trí của bạn tập trung, mọi người không phải thúc giục bạn làm việc. *Thức ăn là quan trọng nhất.*

### **C. Nguyên nhân nổi danh của các đô vật Sumo và nghệ sỹ**

**Hỏi:** Các đô vật Sumo không mấy khi khiêm tốn mà có vẻ kiêu ngạo. Tuy nhiên, họ rất nổi tiếng và được xã hội kính trọng. Tại sao vậy ?

**Trả lời:** Các đô vật Sumo to khỏe nổi tiếng khắp Nhật Bản vì họ có một sinh lực mạnh mẽ hơn hẳn người thường. Tên tuổi của họ lừng lẫy, Nghệ sỹ cũng vậy, dù họ thuộc đẳng cấp thấp nhưng nghệ thuật của họ thực sự siêu việt. Họ có sức khỏe và tài năng thiên phú nên trở nên nổi tiếng. Những người như vậy không thực sự giúp ích gì cho xã hội. Họ lười cuốn xã hội, nổi danh lúc còn sống, nhưng 30 năm sau khi họ chết, không còn ai nhớ đến họ, Nhưng nếu bạn chịu ăn uống tiết độ và giúp được nhiều người trong xã hội theo được nếp sống này, tên tuổi của bạn mãi mãi sáng chói. Người ta sẽ cảm nhận được ân đức của bạn và bạn sẽ được nhiều thế hệ mai sau nhớ tới. Đây mới là công việc thực sự có ích cho xã hội.

### **D. Nếu thích ăn cao lương mỹ vị bạn sẽ bị nghèo**

**Hỏi:** cái miệng sinh ra để ăn, nếu muốn ăn mà bị kìm nén thì còn gì là hưởng thụ cuộc sống. Thú vui sướng nhất của con người là được ăn, không thể so sánh nó với các thú vui khác. Có đúng như vậy không?

**Trả lời:** Có hàng triệu điều khác nhau giữa mọi người. Hạnh phúc của võ sỹ Samurai là đoạt đẳng cấp cao. Hạnh phúc của nông dân là tập trung mọi cố gắng làm cho đồng ruộng của họ thu hoạch cao hơn của ông cha mình. Người thợ thì mong đạt được tay nghề cao hơn đồng nghiệp. Nhà thương gia có thú vui ra sức tạo dựng doanh nghiệp và trở nên giàu có. Nếu vô công rồi nghề hay không có ước mơ gì trong đời, bạn sẽ cho ăn là sướng nhất. Nhưng nếu chỉ thích cao lương mỹ vị, đồ ăn béo bổ, rồi cục bạn sẽ nghèo khổ và không bao giờ thành công. Tôi khuyên bạn trước hết hãy thành đạt đã rồi hãy nghĩ đến ăn. Nếu ngay từ ban đầu bạn đã thích ăn những món ngon, trời sẽ cho bạn nghèo khổ, phiền não và bất hạnh.

Bạn nói rằng cái miệng sinh ra để ăn, tôi nói nó cũng là lối dẫn vào toilet. Những thứ bạn nôn ra có mùi khó chịu giống như phân vậy. Nếu bạn ăn quá nhiều, khác nào đổ thức ăn vào toilet. Nếu bạn chưa thể khép mình vào kỷ luật, cũng giống như bạn lấy một bát cơm vứt vào đồng phân của bạn. Cho dù bạn là người rất tài – là kẻ mặt người dạ thú – bạn cũng sẽ ngần ngại vứt những thức ăn ngon lành vào đồng phân. Vậy mà vì ăn uống quá mức, bạn làm đúng như thế đấy. Bạn nên cảm thấy sợ hãi. Tổng đầy dạ dày những cao lương mỹ vị bạn sẽ rút ngắn cuộc đời mình. Người giàu sang mà ăn uống như thế sẽ không thể sống lâu, trong khi người nghèo lại trường thọ. Ăn đồ béo bổ yếu mệnh – Ăn thức ăn đơn giản sẽ sống lâu. (Ăn lắm chỉ tổ ỉa bãi cực to-ngạn ngữ VN)

### **E. Sự xuất hiện của động vật vào ban ngày và vận may rủi**

**Hỏi:** Con chuột không sợ hãi bỏ ra chạy lung tung vào ban ngày. Liệu đây là dấu hiệu vận tốt hay xấu?

**Trả lời:** Chuột là âm trong các loài động vật và hoạt động tích cực về đêm. Vận hạn sẽ rất xấu nếu chúng bỏ ra ban ngày, có nghĩa là nhà bạn không gọn gàng ngăn nắp. Đó là dấu hiệu

báo bạn sẽ gặp khó khăn, tai nạn hoặc nhà bạn sắp bị phá đổ. Nếu vượng khí của ngôi nhà bạn vẫn còn thực sự mạnh và đầy đủ tức là còn dương thì giống vật âm như con chuột sẽ không xuất hiện ban ngày. Khi khí nhà bạn hay gia đình bị suy giảm, nghĩa là rất âm thì giống vật âm như con chuột sẽ không ngần ngại chạy ra vào lúc ban ngày và gây xáo trộn nhà cửa. Khi gia cảnh sa sút, dương khí biến mất, âm khí thịnh lên thì lũ động vật âm có thể xông ra gây rối quanh nhà.

Nguồn gốc sự suy sụp gia đình nằm trong tay người chủ gia đình. Nhằm làm vững tin bản thân bạn và những thành viên trong gia đình, mỗi buổi sáng và tối hãy đốt nến trước bàn thờ gia đình trong nhà bạn và cầu nguyện Trời Phật. Rồi hãy giảm bớt khẩu phần thức ăn của bạn, sau đó mỗi ngày bạn hãy đem những thức ăn mà bạn tiết kiệm được cho người nghèo. Hãy làm việc đó một cách nghiêm túc. Về sau cho dù công việc của bạn có nặng nhọc đến mấy, hãy ăn uống đơn giản, và tập trung toàn bộ nỗ lực của bạn vào việc suy nghĩ về những điều tốt đẹp nhất cho gia đình bạn trong tương lai. Trước 4 giờ sáng, thức dậy, ngoảnh mặt về hướng đông và tỏ lòng tôn kính Mặt trời. Bạn sẽ nhận được năng lượng thịnh vượng từ mặt trời, và toàn thể gia đình bạn sẽ trở nên hòa thuận.

Nếu bạn có người làm công, anh ta sẽ trở nên tận tình và hết lòng vì bạn. Bạn cũng nên thức dậy trước người làm công. Nếu bạn thực sự không có một tấm lòng tốt, bạn sẽ hưởng thụ cho riêng mình, thức khuya dậy sớm chỉ là thú vui và quấy rầy sự nghỉ ngơi của những người làm công. Rồi bạn ăn toàn những thức ăn béo bổ và vợ bạn sẽ trở nên quá khắc khe hoặc bủn xỉn với những người làm công trong nhà, đối xử với họ như gỗ với đá hay vật dụng trong nhà thì họ không thể hòa nhập và bạn rốt cuộc sẽ tự hủy gia đình mình. Người chủ là trung tâm trong gia đình và những người làm công là vùng ngoại vi của trung tâm ấy. Họ giống như cái bóng của ông chủ. Ông chủ và những người dưới quyền giống như hình với bóng. Không nên có sự phân biệt về thức ăn mà cả hai cùng ăn. Ông chủ nên chia sẻ những gì ông ta hưởng thụ với người làm công của mình. Khi Ông chủ đau khổ hoặc buồn rầu, thì người làm công sẽ vui vẻ chăm sóc ông ta.

Đây là một trật tự tự nhiên và rõ ràng của Thượng đế. Mọi thứ phụ thuộc hoàn toàn vào bạn. Đó là cội rễ. Nếu bạn không nhận biết được trật tự này, bạn không phải là ông chủ thực sự, và những người làm công cũng không hiểu được trật tự này. Nếu ông chủ của gia đình không có sự cảm thông và tình yêu, thì người làm công cũng không thể có được những thứ đó. May mắn và rủi ro của người làm công phụ thuộc vào hành vi của ông chủ. Mọi việc đều xảy ra giống như vậy. Thật là vô ích bàn về hạnh phúc và bất hạnh thông qua việc quan sát diện mạo và phỏng đoán số phận. Hạnh phúc hoàn toàn phụ thuộc vào bạn. Đây là vấn đề cốt lõi trong môn nhân tướng học của tôi. Xin hãy trở lại với lối sống giản dị và khiêm tốn hơn.

## **#5. Làm thế nào để thực hiện lời cầu trời của bạn**

### **A. Nghĩ thế nào về đồ ăn dành cho thờ cúng?**

**Hỏi:** Tôi thực sự muốn hỏi một điều: tôi không gặp may trong cuộc sống. Tôi thực sự đang đau khổ. Tôi quyết định cầu Trời (Thượng Đế), liệu điều này có làm cuộc đời tôi đỡ khổ không?

**Trả lời:** Đây là điều này rất tồi, Trời ở đâu? Trời ở khắp nơi và trong mọi thứ. Vì vậy, nếu bạn thực sự mong muốn làm điều gì, thì điều đó có thể trở thành sự thật đúng như mong muốn của bạn. Cho dù bạn thờ cúng Trời cả ngàn ngày và ngàn đêm, trừ phi bạn có trái tim chân thành, còn không trời chẳng thể làm gì giúp bạn được. Nếu bạn thực sự ước muốn cầu nguyện với cả tấm lòng, hãy hiến trọn cuộc sống của bạn để tôn thờ trời. Thực phẩm là gốc rễ nuôi dưỡng cuộc sống của bạn. Nếu bạn dâng cho Trời những thực phẩm này cũng như bạn trao tặng cuộc sống của bạn. Tôi thường nói rằng nếu thực đơn thông thường gồm ba bát mỗi ngày, bạn nên ăn hai bát và dâng lên Trời một bát. Không cần thiết phải thờ cúng Trời bằng cách khác. Chỉ cần ngồi ở bàn ăn, cầu Trời khẩn Phật với cả tâm trí của bạn và nói rằng bạn chỉ ăn hai bát và dâng lên Trời một bát. Ngay lập tức Trời Phật sẽ nhận được bát thức ăn mà bạn dâng lên. Có một thành ngữ: “Trời phụ hộ cho ý nguyện của người trung thực” (Tâm xuất Phật biết). Trời không chấp nhận một tâm hồn bất tịnh. Nhưng nếu bạn ăn quá nhiều và dâng lên Trời nhưng món ăn cao sang, thì Người sẽ không vui và không chấp nhận một tâm hồn bất tịnh. Nếu

bạn có ba bát, thì chỉ nên ăn hai, dâng lên trời một. Bất kỳ loại thức ăn gì, thậm chí thịt và thức ăn động vật, bạn cũng có thể dâng Trời theo cách này. Nếu bạn làm như vậy, mọi thứ có thể sẽ được thực hiện, không có ngoại lệ nào. Những ước nguyện nhỏ bé có thể mất một đến hai năm mới thành sự thật, trong khi những ước nguyện lớn phải mất đến mười năm. Nếu bạn tôn thờ Trời Phật theo cách này, thì bạn sẽ có được những gì mà bạn cầu nguyện.

Tôi xin nêu một thí dụ, trên đỉnh núi Inubo thuộc địa phận hạt Shenshu là ngôi chùa có pho tượng Fudoson đầy quyền năng tâm linh. Một lần trong dịp nghỉ, một người hầu đi xuống núi vào một ngôi làng mua rượu Sake cho ngôi chùa trên đỉnh núi. Trên đường từ ngôi làng trở về anh ta dừng lại để uống rượu, thoát tiên anh ta nghĩ phải dâng rượu lên pho tượng trước đã, bèn đặt một ít lên phiến đá rồi nhắm nháp một ít. Anh ta chỉ mang một số ít rượu còn lại về chùa. Vị sư trụ trì ngôi chùa vô cùng tức giận vì không có đủ rượu để tế lễ. Sư trụ trì bước vào trong đền xin xá tội và cầu nguyện đức Phật. Đột nhiên, tiếng nói từ trên trời vọng xuống: “chớ băn khoăn, ta đã nhận được rượu nơi phiến đá rồi”. Như vậy Trời Phật nhận được ý niệm của một người chớ không phải bằng vật chất cụ thể.

### **#6. Phần dâng cúng của bạn. Đó là tâm đức thực sự được giấu kín**

#### **Một người đàn ông đến và chân thành hỏi**

**Hỏi:** thưa thầy, Thầy dạy hàng ngày chúng tôi phải âm thầm tu nhân tích đức và tôn thờ Trời với cái tâm hiền hòa. Xin ông cho biết chi tiết hơn việc này ?

**Trả lời:** Đó là điều tốt, Hàng ngày những gì mà bạn có trong bát cơm của bạn sẽ trở thành chất thải của bạn. Nhưng nếu bạn dành cho Trời một phần nhỏ và cho bất kỳ ai đến với bạn, thì chính là bạn đang tu tâm tích đức thực sự mà bạn mà chẳng cần ai công nhận cả. Trời Phật sẽ vô cùng hoan hỉ. Các Ngài thậm chí vui vẻ khi nhận được thức ăn nguồn gốc động vật. Bạn sẽ nhận được gì nếu bạn ăn tới miếng cuối cùng? Khi bạn dâng miếng ăn đó thay vì ăn hết cả, chính là bạn làm tăng thêm tình thương và ơn huệ của Trời Phật. Cho đi những thức ăn không phải phần của bạn là điều không hay. Dâng hiến chỉ một phần những gì mà chính bạn ăn bình thường hàng ngày mới thực sự có tác dụng. Nếu làm như vậy, thì dù bạn có thờ cúng trước chùa chiền hay trong đền cũng chẳng thành vấn đề gì. Trời Phật sẽ che chở bạn

Tôi nói với bạn điều này: một người chân thành nhất chỉ nên ăn một nửa phần ăn của mình và cho đi một nửa phần còn lại. Như vậy dạ dày của anh ta sẽ rất êm ái, khí lực không bị đình trệ và không bị ốm đau bệnh tật. Nếu bạn thực hiện điều này ba lần một ngày, bạn có thể tích lũy được một ly nhỏ âm đức hàng ngày. Trong một năm bạn sẽ tích góp được 365 ly âm đức và trong 10 năm sẽ là 3650 ly. Theo cách này sẽ tăng thêm đức hạnh của bạn và biến những giấc mơ của bạn trở thành sự thật. Từ nền tảng đó, bạn sẽ xây dựng hạnh phúc và thành công của bạn trong tương lai. Nếu bạn không tự mình gia tăng đức năng, Thượng đế sẽ không bao giờ ban phúc cho bạn.

#### **B. Ngũ cốc rơi xuống nhưng ta không nhặt lên**

**Hỏi:** Giữ gìn tốt ngũ cốc nhưng để chúng rơi xuống đất, đó là âm đức. Nhưng nếu một hạt rơi mất khi thu hoạch, liệu chúng ta có đánh mất ơn huệ của Thượng Đế do không nhặt nó lên chăng?

**Trả lời:** cho dù bạn hết sức cẩn thận trong thời vụ thu hoạch, đôi khi thóc ( hoặc các hạt ngũ cốc khác ) vẫn bị rơi vãi xuống đất. Những hạt thóc rơi vẫn có thể nuôi sống một ai đó đi ngang qua và nhặt nó lên. Những hạt thóc rơi tự nhiên để chăm sóc cho tự nhiên, giống như loài chim nghiêng nhiên nhận được thức ăn của chúng do Thượng Đế ban tặng. Con người mà ăn uống bừa bãi – tất cả những gì mà họ thích – chẳng hơn gì loài chim. Cao lương mỹ vị đồ bổ béo giành cho những người thuộc tầng lớp trên. Những thức ăn đơn giản và thanh tịnh dành cho những người thuộc đẳng cấp thấp và thường dân. Nếu bạn là người thuộc đẳng cấp thấp và ăn những thứ cao lương mỹ vị và lối sống của bạn không xứng hợp với nhau. Nếu bạn ham ăn những thứ của những người thuộc tầng lớp trên, thì cuối cùng ơn huệ của bạn sẽ bị chấm dứt. Bạn đã ăn hết nó rồi, bạn sẽ chẳng còn gì để ăn. Có một tục ngữ cổ nói rằng “ một người háo ăn không thể sống thọ ”( vòng bụng tỷ lệ nghịch với vòng đời). Đó là quy luật tự nhiên.

### **#7. Cái gì sẽ xảy ra với một người thuộc tầng lớp thấp rất thân thiện với một người**

## **thuộc tầng lớp cao?**

**Hỏi:** Nhân tướng của tôi là tướng thành đạt, nhưng tôi vẫn còn rất nghèo và chưa đạt được thành công nào. Tôi là một thương gia và tốn hầu hết thời gian cho việc giao du với những người giàu có và bạn bè trong xã hội thượng lưu. Tôi có rất nhiều mối quan hệ như vậy, nhưng thành công luôn lảng tránh tôi. Thầy có lời khuyên nào không?

**Trả lời:** cho dù nhân tướng của bạn có nói lên sự giàu sang, nhưng bạn sẽ không bao giờ trong suốt cả cuộc đời của bạn, nếu bạn vẫn duy trì mối liên hệ với xã hội thượng lưu. Nếu bạn là người thuộc tầng lớp thấp và làm bạn với những người trong xã hội thượng lưu thì điều này sẽ mang hỗn loạn vào cuộc đời bạn. Bạn phải thận trọng và dè chừng điều này. Một khi bạn tạo mối quan hệ có địa vị cao như vậy, rồi cuộc sống của bạn sẽ đạt đến đỉnh cao, điều này trái với trật tự của tự nhiên vì đạt tới đỉnh cao mà không bằng nỗ lực của bản thân. Nếu trong quá khứ, ít nhiều bạn có tự nguyện tu tâm tích đức, thì bạn có thể trở nên nổi tiếng và có nhiều bạn bè trong xã hội thượng lưu. Trong trường hợp này, đừng băn khoăn gì hết. Nhưng nếu bạn không thực hiện một điều gì đó nhằm mang lại mình tước hiệu như vậy và chỉ tìm cách vươn lên phía trước bằng việc ủng hộ và thân thiện với những người thuộc đẳng cấp cao, thì bạn đang hành động trái với trật tự của thượng đế rồi đây

Nếu bạn thật sự mong muốn thành công, hãy chấm dứt kiểu tiếp xúc thân thiện như vậy với những người cao hơn bạn mà hãy liên hệ với những người giàu với sự khiêm tốn, thật thà đồng thời mở rộng lòng nhân từ và tình yêu của bạn đối với người thuộc đẳng cấp thấp hơn. Hãy luôn nhận thức được giới hạn của mình giới hạn của mình và chớ kiêu ngạo trong lối sống. Nếu bạn thay đổi và thực hiện phương cách này, bạn sẽ thành công và gặp vận may mà tướng mặt của bạn hứa hẹn. Tôi có thể nói rằng người giàu có thể tôn trọng bạn, nhưng đây không phải là sự tôn trọng thật sự, chỉ vì bạn có giao du với xã hội thượng lưu và bạn có thể lực nhờ ảnh hưởng của họ. Bạn phải hiểu rõ ai đó muốn bè bạn với bạn. Họ có thể chỉ đến để lợi dụng mối quan hệ của bạn.

### **B. Cũng người đó lại hỏi tôi**

**Hỏi:** Tôi nghĩ rằng cũng đúng khi nói tính cách một người phụ thuộc vào quan hệ giao thiệp của anh ta. Do vậy, nếu tôi giao kết với xã hội thượng lưu, liệu bản thân tôi có bước lên địa vị cao được hay không?

**Trả lời:** Nhân cách của chúng ta chịu tác động bởi bạn bè của chúng ta. Nết kết bạn với người trung thực thì bạn sẽ trở nên trung thực. Nhưng nếu làm bạn với những người có địa vị cao, thì bạn sẽ nhiễm cung cấp kiêu hãnh của họ. Do vậy, nếu là một thương nhân với đầu óc của người địa vị cao, bạn sẽ không thể thành công trong công việc kinh doanh của mình.

Điều này cũng có ngoại lệ trong thời kỳ xã hội hỗn loạn, như chiến tranh chẳng hạn. Còn trong lúc bình thường, nếu bạn biếng nhác trong công việc của mình và ưa kết bạn với những người địa vị cao thì sẽ khó có cơ hội thành công. Kẻ ngu ngốc không biết giới hạn của mình và nghĩ rằng thật vinh hạnh khi kết thân với những người danh giá và như vậy sẽ đánh mất ân phước của mình. Vấn đề sẽ khác đi nếu bạn phụng sự xã hội thượng lưu nhưng vẫn rất khiêm nhường. Khi bạn đi qua một tượng Phật mà không chấp tay vái hoặc không hiểu thị sự kính trọng, bạn sẽ mất ơn huệ của Trời Phật, do vậy phải luôn khiêm nhường. Chính vì vậy, nếu trở nên thân thiện với những người cao hơn bạn, bạn thậm chí sẽ đánh mất nhiều ân phước hơn.

### **#8. Bản thân nhân tướng không phải lúc nào cũng tác động**

#### **A. Trung thực là nguồn gốc của nhân tướng**

**Hỏi:** Một nhà nhân tướng học nói rằng tôi sẽ có nhiều tài lộc, nhưng tôi vẫn rất nghèo và có nhiều trở ngại. Tôi đang băn khoăn liệu có phải lúc nào nhân tướng cũng đúng hay không?

**Trả lời:** trung thực quan trọng hơn diện mạo của bạn. Nếu bạn không trung thực, thì tướng mạo của bạn cũng không trung thực. Cấu trúc hình thể và những nét đặc trưng của bạn luôn sống động và thay đổi. Nếu người có tướng tốt và luôn gặp vận may, thì không còn gì để bàn luận về điều này nữa.

Cho dù hình tướng tốt của bạn biểu hiện vận may thì nó cũng không khác hơn hình tướng

xấu, vì trừ phi bạn khiêm tốn và kiềm chế được hành vi xấu. Tôi có thể nói rằng nhân tướng học rất sống động và luôn thay đổi. Tôi biết có một số ít người có diện mạo rất tốt lại phải đi vào nhà đá vì thiếu trung thực. Vận may tùy thuộc vào cách chúng ta suy nghĩ ra sao.

Đó là lý do tại sao tôi không nói nhiều về vận may rủi khi bàn về nhân tướng học. Tôi nhấn mạnh đến ân huệ, tuyệt diệu, vĩ đại và sáng chói của Trời đất. Điều quan trọng nhất là phải kiểm soát được thể xác và tinh thần của mình. Phương pháp nhân tướng của tôi đặt trọng tâm vào vấn đề này. Từ xa xưa người ta nói về may rủi, nhưng đó chỉ dành cho người mới bắt đầu. Nếu ai đó được nói rằng anh ta sẽ gặp vận may, và rồi chỉ thích ăn chơi giải đãi thì rốt cuộc anh ta sẽ làm tổn hao ân phước của mình. Ngược lại, có ai nói vận rủi đang đợi anh ta ở phía trước, anh ta sẽ dễ nhụt chí và tổn hao khí lực. Đó là sự ngu dốt thường thấy ở những người thấp kém. Còn với người có căn cơ thông tuệ mà được đoán là sẽ có vận tốt thì anh ta cũng sẽ trở nên sung sướng. Đó là bản chất cảm xúc thông thường của con người. Do vậy, một nhà nhân tướng học không nên đoán vận may hay vận rủi của con người.

Bạn có thể tìm đến thầy bói nếu muốn, nhưng tốt chỉ nên nghe thôi. Hãy hỏi ông ta làm cách nào để quản lý công việc và gia đình bạn một cách tốt nhất. Hãy lắng nghe lời khuyên của ông ta về cách kiểm soát được bản thân và gia đình

Phải luôn nghĩ rằng bạn có nhân tướng xấu và không may mắn nhất, hãy sống khiêm tốn và giản dị để giữ lấy cái đức của trời đất. Khi bạn tích lũy được tâm đức, những đặc điểm xấu của bạn tự nhiên sẽ thay đổi thành tốt. Hãy chỉ tập trung vào việc tu tâm tích đức cho trời đất mà thôi.

## **B. Ngũ đức**

**Hỏi:** Thầy chỉ bàn về sức khỏe và thức ăn nhưng chưa bao giờ bàn về năm đạo đức chủ yếu. Nếu sức khỏe của một người rất tốt, đầy sức sống, việc ăn uống của anh ta chuẩn mực, nhưng anh ta không có năm đức này, tôi nghĩ rằng anh ta chưa thực sự làm chủ bản thân. Thầy có đồng ý với tôi không?

**Trả lời:** Ngũ đức chỉ là cành, còn cội nguồn của cây đời – rễ và thân – là để thực hành đức năng của trời đất. Nếu anh ta có thể làm cho ai đó hiểu được trật tự này, rồi ngũ đức sẽ tự đến với anh ta. Chúng ta có thể nói cuộc sống của nhân loại có được là do ân phước của Trời và được nuôi dưỡng bằng ân huệ của đất. Bất kỳ cái gì dùng để duy trì cuộc sống đều bắt nguồn từ ân huệ của Trời và đất. Khi hiểu được điều đó tự nhiên bạn sẽ kính trọng công ơn của Cha mẹ. Khi quan tâm hơn đối với cuộc sống và thức ăn, ngũ đức sẽ tự đến với bạn. Đó là nguyên nhân tại sao khi những vĩ nhân ăn uống đúng, nhận thức của họ về trật tự tự nhiên trở nên lớn lao và yên bình. Nhưng kẻ tiểu nhân không tôn trọng thực phẩm sẽ hủy hoại ân phước của thượng đế và chuốc lấy nghèo cùng khó khăn.

**Hỏi:** Thầy cho rằng nhân tướng tốt và xấu thay đổi tùy tâm trí. Nhưng sao vận may rủi lại không tồn tại rõ ràng?

**Trả lời:** Cuộc sống đồng thời vừa hư vừa thực. Đây là lý do tại sao trong trường phái nhân tướng học của tôi, bản thân trật tự tự nhiên chẳng hề có vận may hay rủi. Nhưng nếu bạn nhận biết được ân huệ của trời đất và hiểu ra thực phẩm là nguồn gốc của sự sống thì chúng ta có thể đoán được vận may hay rủi. Đây là Phương pháp đúng đắn để thực hiện dự báo. Vì vậy những người không hiểu được cuộc sống thì sẽ không biết được thức ăn là gì đúng dành cho họ. Nếu ăn uống đúng phép, họ sẽ hiểu được trật tự của thượng đế chi phối vạn vật. Từ đó tâm trí của họ trở nên trong sáng và ổn định, nhờ đó họ có thể kiểm soát được bản thân và tích lũy được của cải. Trừ phi ăn đúng, nếu không cuộc sống của bạn sẽ không ổn định và sẽ trở nên trắng tay. Nhờ ăn đúng, cuộc sống và số phận của bạn tự nhiên sẽ trở nên sung túc. Đó là lý do tại sao con người cần nhận biết trật tự tự nhiên của vạn vật. Điều quan trọng là phải hiểu và thực hành điều này.

Nhân tướng học tuân theo trật tự vĩ đại này của trời đất. Ai hiểu được trật tự này, như tôi đã nói ở trên, sẽ có thái độ giản dị và khiêm tốn trong cách ăn uống. Nếu ăn uống đúng phép, tâm trí của bạn sẽ không nghĩ vẩn vơ và bạn có thể thấu hiểu nhanh hơn trật tự của tự nhiên. Tôi có thể nói rằng trong vũ trụ có ngũ khí khác nhau, con người có ngũ đức và vạn vật đều tuân theo

trật tự vũ trụ này.

Nếu tâm trí của bạn mông lung vô định, bạn sẽ không hiểu và không biết cách sử dụng quy luật này và bạn chưa thật sự phát triển. Nếu chưa hiểu rõ quy luật này và hành động theo nó thì bạn đang làm mất đi ân huệ của trời đất và tương mạo của bản thân bạn. Vì vậy ăn uống đúng đắn là điều quan trọng bậc nhất. Thức ăn là cội nguồn nuôi dưỡng cả thể xác lẫn tinh thần. Bạn không thể hiểu được trật tự của tự nhiên, trừ phi nuôi dưỡng cơ thể mình một cách đúng đắn. Những thức ăn giống như những người sống trong bóng tối không chút ánh sáng.

**#9. Người cảm thấy hối hận vì đánh rơi một hạt thóc thường có xu hướng lại muốn ăn thêm một bát**

#### **A. Đức năng thực sự được giấu kín**

**Hỏi:** Người xưa đã từng nói âm đức. Tôi là người dốt nát và chưa thể nắm bắt được ý nghĩa về thực sự của nó. Xin Thầy hãy giải thích về âm đức đích thực?

**Trả lời:** Một người có âm đức đích thực sẽ không bao giờ quan tâm cho dù rất nhiều thóc rơi xuống đất. Nếu ăn uống vừa đủ và đúng đắn cho dạ dày của bạn thì không cần băn khoăn về những gì bị coi là lãng phí. Nếu bạn sử dụng bất kỳ cái gì quá nhiều, mặt trời, mặt trăng, ân huệ của trời đất sẽ không quên, đó là điều quan trọng cần ghi nhớ, đó được gọi là âm đức thật sự. Một người không hiểu gì về âm đức cảm thấy rất buồn khi nhìn thấy một hạt thóc rơi xuống đất, ngưng anh ta lại muốn ăn thêm một bát nếu thấy ngon miệng. Những con người như vậy thường phiền lòng khi thấy một hạt thóc bị lãng phí, nhưng họ lại không hiểu vì sao là điều đáng buồn khi họ ăn thêm một bát nữa.

Ăn thêm một bát liệu có sung sướng thêm gì không? Hoàn toàn không. Thậm chí còn tồi tệ hơn vì thân xác thêm nặng nề và âm đức bị suy tổn. Loại người thật sự không biết gì về âm đức và tự đánh mất ân huệ. Họ bị coi là dốt nát. Người ta cho rằng “trời sinh voi, trời sinh cỏ”. Nếu ở đâu có cuộc sống, ở đó có thức ăn. Nếu thức ăn mà hết thì cuộc sống cũng chấm dứt. Chính vì vậy ăn thêm một bát, cho dù là nhỏ, là bạn đang phá hoại trật tự ân huệ của Trời. Nếu ăn quá nhiều thì bạn làm phương hại đến ân huệ cuộc sống của bạn. Chỉ người nào “có mắt như mù” thì mới làm như vậy. Cặp mắt của anh ta không thấy được trí tuệ thật sự. Ngạn ngữ gọi người như vậy là “mở mắt mà vẫn bị rơi xuống giếng”

**Hỏi:** Thưa Thầy, Thầy khuyên chúng tôi phải hạn chế ăn nhiều, nhưng đôi khi được mời dự tiệc, nếu ăn nhiều thì có làm tổn hại đến đức năng không?

**Trả lời:** Đúng như vậy, điều đó rất xấu. Là một người khách trong bữa tiệc có nhiều món ăn bày ra ngon lành, anh ta có xu hướng ăn tất cả vì cho rằng thức ăn không ăn là phí phạm. Nhưng anh ta không biết các cụ vẫn nói rằng “ăn lắm ỉa nhiều”. Thật là sai lầm vì chỉ sợ lãng phí chỗ thức ăn bày ra trước mắt bạn. Một người có tâm chân thật sẽ vứt bỏ số thức ăn mà mình không cần đến, đó chính là âm đức. Nếu bỏ đi thức ăn thừa, bạn có thể giúp một vài chúng sanh nào đó vì phân không thể nuôi dưỡng cuộc sống. làm như vậy rất giống với việc phí phạm thức ăn, nhưng không phải như vậy. Một số người có thể không nhận ra, nhưng đây là âm đức thật sự.

Đó là đức hạnh và ân huệ của trời đất cho bạn. Cho đi là ân đức. Từ ban ân đức là “toku” và nhận là “toku” có cùng âm. Do vậy cho cũng chính là nhận. Đây là lý do bạn không nên ăn thêm cho dù chỉ một miếng nếu không có nhu cầu. Như vậy bạn có thể tích lũy âm đức của trời đất. Thậm chí chỉ ăn thêm một miếng thì cuối cùng nó cũng ra phân, mà nó lại còn hủy hoại ân phước của bạn. Có rất nhiều người không thành đạt và vẫn nghèo chỉ vì họ không tu nhân tích đức.

Tất nhiên, quy tắc chung là không được lãng phí thức ăn, chúng ta phải sử dụng hết, thậm chí đến một mẩu nhỏ sót lại. Những người không lãng phí thức ăn có thể tích lũy được một kho lớn ân huệ của trời đất. Gọi nó là âm đức bởi vì bạn làm điều đó mà những người xung quanh bạn không hề biết. Sau này đức hạnh của bạn sẽ quay lại dưới dạng những điều tốt lành và bạn sẽ trở nên nổi tiếng.

**#10. Nếu không chú ý thận trọng đến thức ăn, bạn không thể trở thành Phật sau khi qua đời**

## ***A. Những đặc trưng biểu hiện của một người sắp chết mà không ai biết***

**Hỏi:** Một nhà nhân tướng học nói với tôi rằng tôi sẽ chết do một tai nạn hoặc chết gục bên lề đường. Tôi đang lo lắng về cái chết đó. Liệu tôi thật sự có những dấu hiệu vận rủi như vậy không?

**Trả lời:** Mọi người thường chết bất ngờ, không ai muốn biết trước hoặc họ quan tâm đến điều đó vì họ muốn như vậy. Đây không phải vì cấu trúc tướng mạo của họ. Không chỉ con người mà những sự vật khác cũng đi đến kết cục như vậy. Nếu bạn không khiếm tốn giản dị, đối với những gì mà bạn sử dụng mà vứt bỏ chúng hoặc sử dụng chúng một cách bất cẩn thì bạn sẽ nghiêm nhiên gặt hái nghiệp chướng từ những hành động như vậy và sẽ kết thúc cuộc đời trong đau đớn và hấp hối kéo dài. Chúng ta gọi đây là “chết đường chết chợ”. Cây cỏ được đốt và trở thành tro bụi và trở về với đất. Như vậy gọi là “trở về với Phật”. Nếu cây cối được kết thúc như vậy là điều rất tốt. Nhưng nếu bạn cầu thả và đôi khi vứt bỏ cây cối chỉ vì nó bị bẩn, thì chúng sẽ không nhanh chóng trở về với đất. Chúng sẽ bị mục nát giống như những khúc xương bị vứt bỏ và kéo dài thời gian trở về với cội nguồn cát bụi. Chúng tôi gọi sự kết thúc như vậy là “chết đường chết chợ”. Nếu một cái cây già bị bẩn chúng ta sẽ làm sạch nó bằng nước mát, đốt thành tro và đưa nó trở về với đất, đây chính là âm đức thật sự. Nếu bạn chăm sóc đến mọi vật như vậy, thì cho dù lúc đầu bạn có tướng mặt mang dấu hiệu chết đường chết chợ, bạn sẽ thoát khỏi số phận rủi ro này và sống vui với tuổi già.

Đối với thức ăn, sau khi được chế biến thích hợp, được ăn vào và tiêu hóa trong da dầy, nó trở thành phân và trở về với đất. Điều này cũng vậy, chúng tôi gọi là trở về với Phật. Nếu thức ăn bị vứt bỏ, không dễ dàng trở về với đất mà còn bị lên men và thối rữa, nó không thể trở về với Phật. Đây là hiện tượng “chết đường chết chợ” của thức ăn. Để cho hoa trái chín mọng trước khi ăn cũng là âm đức. Đối với con người, vũ trụ đang tạo ra nhiều thứ nhờ vào ân huệ của mặt trời và mặt trăng. Nếu bạn đôi xử không tốt với những thứ này, tức là bạn không hiểu rõ giá trị mặt trời, mặt trăng và không tuân theo trật tự của tự nhiên. Một người như vậy sẽ chịu đau khổ, đặc biệt ở tuổi già và khi chết. Anh ta sẽ bị “chết đường chết chợ”.

Nếu hiểu đức năng vạn vật và tích lũy âm đức hàng ngày thì bạn sẽ trở thành một người đầy ân huệ. Có rất nhiều người hưởng ân huệ trong xã hội, không phải từ lúc mới sinh, mà họ tích lũy được ân huệ thông qua những nỗ lực bản thân. Nó không đến một cách bất ngờ. Ân huệ của thiên nhiên đến gia đình bạn. Ân huệ xã hội được thể hiện bởi hành động của bạn. Một người ngu ngốc không thể hiểu được trật tự đức năng này. Họ hủy hoại ân huệ của mình hàng ngày và trách Trời, trách Phật. Họ ngày càng suy sụp, thậm chí đánh mất cả âm đức mà tổ tiên tích góp cho họ.

Nhu cầu con người cần ba thứ – ăn, mặc và ở. Chúng là ba chân của cái kiềng. Giống như phúc, lộc và thọ. Chúng luôn đi với nhau, như quan hệ tốt với bà con ruột thịt. Nếu bạn không có ân huệ và không có quan hệ bà con họ hàng thì thật là tội tệ vì sẽ chết trong nghèo túng và đau khổ. Người thân của bạn có thể cũng giống như bạn, nhưng nếu bạn không hiểu và quan tâm đến họ, họ sẽ xa chạy cao bay mà không hề báo trước. Những người thân ăn uống giản đơn có thể giúp bạn lúc này nhưng rồi dần dà họ sẽ nói những lời không tốt trong bữa cơm với bạn, và sẽ bỏ rơi bạn. Khi một người thân biết được sự việc đáng tiếc này đến khuyên nhủ bạn, nhưng bạn bỏ ngoài tai. Hơn nữa bạn lại còn thay quần áo đẹp và đi đến những nơi giải trí để say sưa với những kẻ ăn không ngồi rồi khác.

Cuối cùng tâm hồn và cuộc sống của bạn sẽ lâm vào cảnh hiểm nghèo. Một cuộc tấn công sẽ đến rất gần bạn. Đột nhiên, những thứ trước đây vẫn phục vụ bạn – thức ăn, quần áo mặc và nhà ở sẽ quay trở lại tấn công mạnh mẽ, bạn sẽ lâm bệnh nặng. Chúng tiến sâu vào lâu đài cuộc sống và tiến công vào bản chất thực sự của bạn. Bạn sẽ kết thúc cuộc đời trong nghèo túng và yếu mệnh. Cuối cùng bạn phải mặc những bộ quần áo cũ nát và phải từ bỏ ngôi nhà của bạn. Bạn kết thúc đời mình với cái bị gậy lang thang vô định trên đường phố, mỗi mòn và hủy hoại thanh danh của gia đình mình.

## ***B. Làm thế nào để nhận biết được bản chất thực của một ai đó là xấu hay tốt***

**Hỏi:** Bản chất của con người là tốt, nhưng đứa trẻ ngay từ lúc mới sinh đã thích uống sữa mẹ, đây có phải xấu không? Nếu bản chất thực sự của con người thực sự tốt, thì họ không nên ăn thực phẩm và chỉ nhận sự nuôi dưỡng của họ trực tiếp từ thiên nhiên giống như cỏ cây. Thầy có cho bản chất con người là tốt không? Thầy có nghĩ cái tốt và cái xấu tồn tại trong bản chất con người ?

**Trả lời:** Giống như cỏ cây hút nước, một đứa trẻ mới sinh đương nhiên đòi ăn. Giả sử bạn ngắt một bông hoa và cắm vào nước, tất nhiên hoa sẽ hút nước để nở. Như chúng ta thấy, mọi sinh vật muốn tồn tại đều cần ăn, điều này chẳng tốt cũng chẳng xấu. Mục đích của việc ăn là nuôi dưỡng tâm trí và cơ thể. Do vậy, nếu bạn có thể ăn những thức ăn giản dị, khiêm tốn và tự nhiên, thì chính bạn đang thực hiện những thói quen ăn uống tốt. Nếu bạn ham ăn uống đồ bổ béo, ta gọi đó là nô lệ cho ăn uống. Ăn theo kiểu này sẽ hủy hoại bản chất tốt của bạn, do tiếp nhận thức ăn không tốt. Bản chất thực sự của con người không xấu, nhưng thói quen ăn uống xấu sẽ hủy hoại chính bản thân bạn. Bạn sẽ phá hỏng tâm trí, cơ thể và gia đình mình. Đó là lý do tại sao môn nhân tướng học của tôi nhấn mạnh đến cách thức ăn uống giản dị và khiêm tốn.

### **#11. Bí mật của Nhân Tướng Học là Horen Ge- Kyo**

#### **Mỗi vật đều có hồn (danh-Myo) và cấu trúc (sắc-Ho)**

**Hỏi:** Thưa Thầy, Thầ thường nói cơ thể và tâm trí là hồn và cấu trúc (danh - sắc), |một sự huyền ảo vô hình và một trật tự vật chất. Cái gì là tinh thần và cái gì là cấu trúc?

**Trả lời:** mọi hiện tượng chẳng có gì ngoài tinh thần và cấu trúc. Sự biểu hiện của nó ở cả hai dạng: sức mạnh vô hình và tồn tại hữu hình. Cái vô hình thì không hình dạng nhưng chúng ta có thể cảm nhận rất rõ. Chúng tôi gọi cái không có hình dáng này là “thần sắc” và đây chính là tâm trí. Cái hiện hữu có hình dạng có thể nhìn thấy được. Những hình dáng nhìn thấy được đều có trật tự cấu trúc. Đó là lý do mà chúng tôi nói cơ thể thể hiện tướng mạo, còn tâm linh, linh hồn thể hiện thần sắc. Bất kỳ cái gì có hình dạng và cấu trúc (hình tướng) thì cuối cùng sẽ tiêu tan. Điều này được gọi là **Đạo** của vũ trụ. Điều này cũng chi phối môn Nhân Tướng Học. Mọi tính cách đều bắt buộc từ tâm hồn và được biểu lộ ra thần sắc bên ngoài. Cơ thể và tâm trí của chúng ta bản thân nó phản ánh vẻ đẹp (thần sắc) và trật tự (hình tướng) của tự nhiên nói chung, mà trong vũ trụ tràn ngập những thứ này. Hàng ngày chúng ta không ai tránh khỏi phải tiếp nhận sắc tướng (vẻ đẹp) của trời đất cùng hình tướng ( trật tự) của xã hội.

#### **B. Cấu trúc này bao gồm cả Myo và Ho (trật tự vô hình và hữu hình)**

**Hỏi:** trong thuật xem địa lý, hướng Đông Bắc giữa cung Sửu (sao Ngưu) và cung Dần (sao Vĩ) nằm trong vòng Hoàng đạo được coi là phương gốc trong môn Nhân tướng Học. Nó được gọi là điểm xuất phát. Điều này đúng hay không?

**Trả lời:** Thuật địa lý và Nhân tướng Học đều xuất phát và dựa trên sự cân bằng rất mong manh giữa âm - dương. Nó mờ ảo đến nỗi khó có thể giải thích được sự huyền ảo này –Myo. Điểm cuối cùng của Thái âm ( cực âm) thì sinh Thiếu dương. Vị trí của cung Dần ( sao Vĩ - Vĩ Hỏa Hổ- con Hổ) đứng cạnh điểm bắt đầu mọc của mặt trời hoặc Thái dương khi năng lượng thay đổi từ âm sang dương ( giữa cung Sửu (sao Ngưu- Ngưu kim Ngưu- con trâu) và cung Dần (sao Vĩ) trong Hoàng Đạo). Chúng tôi gọi điểm này là cái đẹp hoặc tâm trí (Myo). Từ đây, năng lượng khí được tạo ra và xoay chuyển, hìnhthanh2 cung Dần ( sao Vĩ, một điểm thiếu dương ở phía Đông), kết thúc tại cung Sửu- Sao Ngưu, Thái Dương. Đây là canh cửa của năng lượng Khí – đường vào, nơi sinh, hoặc là trung tâm của sự sống và cái chết. Chúng tôi gọi hướng Đông bắc là Ki-mon, cổng quý. Năng lượng khí (ki) và demon (quy) có cùng kiểu phát âm giống nhau trong tiếng Nhật, cả hai đều là sức mạnh vô hình.

Chúng tôi có thể nói rằng cả thuật địa lý và Nhân tướng Học dựa trên cơ sở cái đẹp (sắc tướng) và trật tự ( hình tướng). Đó là lý do tôi tôn thờ tất cả Tôn giáo. Những người theo đạo, khi nghiên cứu thuật địa lý và Nhân tướng Học thì hiểu rất nhanh. Đây là lý do nếu bạn là người theo Tôn giáo và nghiên cứu thuật địa lý, bạn có thể hiểu được sâu sắc hơn về Tôn giáo của bạn và có thể chỉ đạo lối sống xã hội tốt hơn. Hãy làm cho mọi người hiểu sâu hơn ý nghĩa và giá trị của môn Thiên Văn học và Phương Hướng học. Sự hiểu biết sâu sắc nhất về môn xem

địa lý có thể tìm thấy trong kinh Pháp Hoa ( Hokke-kyo).

**Hỏi:** Thưa Thầy, Thầy nói mọi sự vật đều thay đổi, chúng được sinh ra và chết đi. Thầy nói sự vật không có hình tướng được sinh ra giữa cung Mùi (sao Quỷ) và cung Thân (sao Chủy), ngược lại với cung Dần (sao Vĩ) là dấu hiệu của sự sinh và chết. Tại sao Thầy nói như vậy?

**Trả lời:** cung Mùi (sao Quỷ- Quỷ Kim Dương- con Dê) rơi vào cuối chu kỳ dương của mặt trời. Cung Thân (sao Chủy – Chủy Hỏa Hầu – con khỉ) là bắt đầu của chu kỳ âm chuyển dần thành Thái âm (cực âm). Người mới sinh thu nhận năng lượng khí từ cung Thân (sao Chủy) và bắt đầu trở thành dương khí hấp thụ lửa dương của cung Ngọ (sao Tinh- Tinh Nhật Mã – con Ngựa), sau đó khí suy dần và quay về cung Mùi (đất của Quỷ). Vạn vật đều sinh ra từ đất và quay trở về đất.

Chúng tôi gọi đây là cửa hậu của hướng Đông Bắc ki-mon (cổng Quỷ). Theo cách nhìn của chúng tôi, cây cỏ luôn nhiều hơn mọi thứ trên thế giới này. Vậy cây cỏ (thảo mộc) là nguồn gốc. Sự sinh diệt của cây cỏ nằm trong cung Mùi và Thân (sao Quỷ và sao Chủy)

D.Đạo của Nhân tướng Học phụ thuộc vào việc xem xét tâm thức của một người làm việc như thế nào trong trạng thái lặng yên rồi sau đó vào việc chỉ cho anh ta cách có hiệu quả nhất để có được ân huệ tỏa sáng. Chúng tôi làm cho anh ta yên ổn hơn mức độ hiện tại của anh ta. Cũng như vậy, chúng tôi làm cho anh ta hiểu được tầm quan trọng của sự yên ổn vững chãi như một hòn đá tảng. Đây là bản chất của nghiên cứu Nhân tướng Học

Nhân tướng Học luôn thay đổi. Do vậy, nếu bạn đoán trước người nào có cấu trúc nhân tướng tốt sẽ có một tương lai tốt đẹp. trong khi người khác với cấu trúc nhân tướng xấu sẽ phải chịu rủi ro, cách nhìn tầm thường này đối với nhân tướng học là cách nhìn chết cứng. Quy luật thật sự luôn biến dịch thay đổi và sống động này của Nhân tướng Học thì việc tiên đoán của bạn sẽ làm phương hại cho nhiều người. Trước khi xem tướng cho một người, bạn phải gạt bỏ định kiến của cá nhân mình đã rồi mới dự đoán cho người. Hãy luôn luôn tránh mọi cố gắng làm thay đổi năng lượng khí của mặt trời.

E.Quan hệ tình dục bừa bãi sẽ hủy hoại mất tương lai tốt đẹp của bạn. Nếu bà vợ có nhân tình thì quan hệ vụng trộm sẽ lộ ra trên tướng mạo và làm hỏng tương lai của cô ta. Tôi đã từng chứng kiến những dấu hiệu như vậy xuất hiện thậm chí sau một vài năm và lộ ra trên thi hài sau khi chết. Thông thường, khi một cuộc sống kết thúc, màu của máu biến mất, nhưng người nào có mối tình bí mật sẽ để lại dấu hiệu bất thường trong máu của họ thậm chí sau khi chôn cất. Những mối quan hệ bất chính này tác động đến cuộc sống đầu thay sau này của bạn. Từ việc quan sát cấu trúc nhân tướng của họ, tôi có thể khẳng định rất nhiều đàn ông trong xã hội có dấu hiệu như vậy, và không loại trừ, tất cả phụ nữ đều có những dấu hiệu như vậy. Đó là lý do mặc dù tôi có vợ, nhưng tôi không coi cô ta như người vợ thật sự. Trong tiếng Nhật, từ để chỉ phụ nữ là fujin cũng được phát âm giống như từ để chỉ sự lộn xộn. Một người vợ không tốt, không khác nào một con quỷ. Bạn cần phải cẩn thận.

### Quyển 3

## **#1.Cúng lễ thần mặt trời mỗi buổi sáng là Phương cách để sống thọ**

### **A.Cách sống tới 100 tuổi**

Những người ốm, yếu và chết non phải luôn hành lễ bái mặt trời đang lên. Sau khi thực hiện việc này, tâm trí và thể xác của bạn sẽ trở nên khỏe mạnh và bạn sẽ sống thọ. Nếu làm như vậy hàng ngày, bạn rất dễ sống đến 100 tuổi.

Bằng cách hấp thụ năng lượng mạnh mẽ của mặt trời buổi sáng, bạn sẽ không thể không có Hankon Fumetsu ( năng lượng bất tử). Có một phương pháp khác để sống thọ : thực hiện Phương pháp chữa bệnh bằng cách uống thuốc o seisekizur và sau đó bái lạy vàng mặt trời hàng ngày. Phương pháp này được một tiên nhân - người tự do -áp dụng. Tuy nhiên điều này không nên trao truyền một cách bình thường.

Cho dù bạn không thực hiện phương thuốc đặc biệt và không thực hành Hankon Fumetsu thì hàng ngày bái lạy mặt trời hàng ngày cũng có tác dụng giống như bí pháp của tiên nhân. Tất nhiên bạn sẽ trường thọ. Đây chính là lý do mà tôi nhắc đi nhắc lại là hãy lễ bái ông mặt trời hàng ngày. Bản thân tôi không tạo ra phương pháp này. Khi tôi đi khắp Nhật Bản để nghiên cứu ở tuổi 25, tôi gặp một người lạ. một dị nhân ở phương Đông, người đã truyền cho tôi lối sống của tiên nhân (sennin) để được sống lâu. Tôi xin chỉ cho bạn phương pháp này để tích âm đức cho tôi. (Đây có phải là asana chào mặt trời của yoga ? - NT)

Những người ốm yếu hoặc có tướng chết non nên thực hành Phương pháp trường thọ này trong một trăm ngày , sẽ thấy hiệu quả của nó. Phương pháp này áp dụng cho cả người ở tầng lớp trên và tầng lớp dưới. Chăm sóc bản thân là điều quan trọng nhất. Đương nhiên cũng có sai biệt đối với tầng cá nhân. Lúc đầu những đặc điểm tướng mạo của tôi cho thấy tôi có một cuộc đời rất ngắn ngủi, tôi có thể chết trước 30 tuổi, nhưng tôi nghiên cứu phương pháp này và đã kéo dài được tuổi thọ. Tôi thực sự không mong muốn sống lâu, nhưng tôi vẫn lễ bái thần mặt trời hàng ngày. Tôi đã sống được thêm 20 năm, dài hơn thời gian mong đợi. Tôi cũng phổ biến phương pháp này cho nhiều người, trong đó có một số người ốm yếu và kéo dài được tuổi thọ của mình. Tôi rất mong muốn mọi người thử phương pháp này. Tôi cũng phổ biến phương pháp này cho một số người đang thực hiện việc kéo dài tuổi thọ của họ. Đây là lý do khiến tôi tin tưởng truyền bá cho mọi người.

B.Từ lúc còn trẻ tôi đã nghe nói Nhân tướng Học là một bí pháp của tiên nhân ( sennin). Quyết định nghiên cứu nhân tướng học khi mới 21 tuổi, tôi cất công tìm một sennin và một thầy tướng. Để tìm được người như vậy, tôi phải đi qua rất nhiều nơi trên khắp Nhật Bản.nhưng không tìm thấy một sư phụ nào. Tôi sống ẩn cư sâu trong núi và thực hành thiền tại nhiều đền chùa. Tôi hỏi rất nhiều sư tăng và tu sỹ về vấn đề trường thọ và nhân tướng học, nhưng không có một ai tiết lộ kỹ thuật của sennin. Mãi đến khi tôi tròn 25 tuổi, tại Oshu, gần núi Kinka, tình cờ tôi gặp một sennin. Tôi học được tinh hoa tiềm ẩn của nhân tướng học và phương pháp trường thọ. Thậm chí người bình thường cũng có thể thực hiện phương pháp này và sống tới 100 tuổi rất dễ dàng.

C.Khi một người bình thường muốn thực hiện kỹ thuật sennin, anh ta không cần ăn hoa quả, rễ cây và các loại hạt như chế độ của một sennin mà có thể ăn ngũ cốc , thức ăn động vật, rượu Sake và các loại thực phẩm bình thường , và anh ta vẫn có thể đạt tuổi thọ cao.

D.Xin hãy nghiên cứu sách của sennin và nâng cao sự hiểu biết của bạn

E.Cuốn sách này bao gồm vấn đề cốt lõi của sennin. Nhưng ở Nhật Bản , việc truyền bá sách này là rất hiếm, và sự hiểu biết lại càng hiếm hơn. Nội dung của nó bao gồm một số phần tuyệt vời và hết sức dị thường. Tuy nhiên , cuốn sách được viết ra sau này nên có một vài chỗ sai.

Kỹ thuật trong Retsu Sen Den lợi dụng năng lượng chuyển động của trời, nhưng nếu một người nào đó quá lạm dụng năng lượng này , thì anh ta sẽ nhận được sự trừng phạt hoặc phản ứng từ tam quang của chòm sao Bắc đẩu chiếu vào. Có một cách để tránh rủi ro này là mỗi người đều có một cách tích đức riêng. Một kỹ thuật của sennin truyền dạy cho bạn có thể chỉ tốt cho riêng bạn , cho dù bạn truyền lại kỹ thuật này cho người khác, nó sẽ không có hiệu nghiệm, thậm chí nó có thể không tốt cho họ và còn có thể bị trừng phạt bởi Tam Quang trong Bắc đẩu. Đó là lý do ngay cả khi tôi truyền một kỹ thuật đặc biệt cho ai đó , tôi vẫn không tiết lộ những gì mà thầy tôi đã dạy. Tôi chỉ cho họ biết một số kỹ thuật đặc biệt để tích đức cho mỗi người . Một số người đã từng nói họ là môn đệ của tôi, cùng nghiên cứu với tôi và truyền bá những phương pháp của tôi. Nhưng họ không thực sự chân thành và rồi họ làm không có hiệu quả. Tôi không đưa ra những quy tắc. mà tuân theo lời dạy của sennin, người muốn tôi chấp hành quy tắc này một cách nghiêm khắc.

F.Trên đường tầm đạo, tôi đã năm lần đổi tên. Sau khi ẩn mình sâu trong núi , tôi đã hai lần

dạy về nhân tướng học trong các ngôi làng, rồi đổi tên thành So O Zan. Sau khi dành một ít thời gian tới các đền chùa trong rừng sâu núi thẳm, tôi đã thu được nhiều hiểu biết sâu sắc. Tôi đến các ngôi làng, với cái tên Namboku Do hoặc Namboku An hoặc Nanbokuji. Thỉnh thoảng tôi trở nên ngạo mạn ghép cả hai tên lại làm một. Sau khi có chút danh tiếng tôi khoác áo choàng của thầy tu để du hành với cái tên So O Zan Nan Boku Ji. Tôi trông thật kỳ dị và đôi lúc mọi người cười nhạo và cho tôi là một thầy tướng ma quỷ. Tôi đổi cái tên thông thường Kagiya Kumatar (thợ khóa), thành Mizuno Syukei và sau đó là Mizuno Namboku. Đã lâu, bạn có thể nghe về tôi với một trong những tên này. Đó là lý do tại sao nó lại có những tên như vậy.

## **#2. Không thấy ngon thì không ăn**

### ***Uống nhiều rượu Sake và tham ăn là một hành vi chẳng khác gì con thiêu thân***

**Hỏi:** Tôi không được khỏe và ăn không thấy ngon. Nhưng nếu không ăn, tôi không thể nuôi dưỡng tinh thần và thể xác. Thầy có thể tìm ra những dấu hiệu bệnh tật của tôi?

**Trả lời:** Nếu bạn không thấy ngon miệng thì đừng ăn. Nguyên nhân bạn không thèm ăn là dạ dày của bạn luôn đầy. Nếu bạn ăn ba lần một ngày thì chuyển sang ăn hai lần một ngày. Nếu thông thường bạn ăn hai lần một ngày thì chỉ nên ăn còn một bữa. Nếu cảm thấy đói thì thậm chí ăn thức ăn đơn giản cũng thấy ngon. Nếu thực hiện ăn uống tiết độ hằng ngày, bạn luôn thấy thức ăn ngon. Nếu bạn là người điều độ, cho dù không có những món ăn kèm cùng ngũ cốc, bạn vẫn giữ được sự ngon miệng và thèm ăn. Nhưng nếu không điều độ và ăn quá nhiều, cho dù là những món ăn sang trọng, bạn vẫn không cảm thấy ngon và quá bình thường. Nếu cảm thấy không ngon, thì nên nhịn ăn một ngày và sau đó thậm chí không cần thêm thức ăn mà chỉ có một chút cơm với muối, sự ngon miệng của bạn sẽ tăng lên. Tôi có thể nói rằng không ăn kỳ no là phương pháp tuyệt diệu nhất trong tất cả những phương pháp. Nếu dạ dày của bạn còn trống một phần, thì khí lực bạn vẫn còn mạnh và tâm trí của bạn làm việc tốt. Nếu bạn hiểu được điều này mà vẫn ăn uống nhiều thì bạn đang làm một việc tồi tệ, và bạn biết nó là tồi tệ. Vạn vật đều tuân theo trật tự này. Trừ khi hiểu được điều này, nếu không bạn chẳng khác gì những con thiêu thân.

## **#3. Nếu kiếp này bạn ăn uống thanh đạm thì bạn sẽ được đền bù ở kiếp sau**

### ***A. Nhân và quả trong kiếp quá khứ, hiện tại và tương lai***

**Hỏi:** Tôi chưa có con. Sau khi chết, không biết tôi sẽ để lại tài sản từ việc tu tâm tích đức của tôi cho ai. Đó là nguyên nhân vì sao tôi đang sống hưởng thụ cuộc sống rất sa hoa hiện nay. Tôi không quan tâm đến những gì xảy ra với tôi sau khi chết. Triết lý về đạo đức của tôi bây giờ là phải tự mình tận hưởng của cải của mình.

**Trả lời:** Như vậy thì thật là tệ. Linh hồn của bạn không bao giờ được sinh ra và không bao giờ chết đi. Nó tồn tại vĩnh viễn, một khi bạn đến với thế giới này, bạn sẽ quay trở lại làm người sau khi chết. Chúng ta quay trở lại, không chỉ một lần mà là nghìn lần thậm chí là hàng triệu lần. Vòng quay này được lặp lại vô tận. Con người có nhân quả (inga hoặc karma – nghiệp). In có nghĩa là nhân, và ga có nghĩa là quả. Nếu bạn gây ra một việc xấu trong kiếp hiện tại, tới một lúc nào đó bạn sẽ chịu hậu quả.

Nếu bạn làm một việc tốt và tu tâm tích đức thì điều đó sẽ đến với bạn trong tương lai. Tâm đức hiện tại tạo ra tương lai. Tuy nhiên, nếu làm một việc xấu trong kiếp này và hủy hoại ân phước của bạn, bạn sẽ đau khổ trong cảnh giới tiếp theo. Những người như bạn chỉ giữ được thân xác khi được tái sinh nhưng không nhận được vận may của Trời. Họ không thể hưởng một cuộc sống xa hoa mà họ đã bỏ lại phía sau. Họ không có một xu. Vì thế cho nên tất cả đều phụ thuộc vào những gì mà bạn đang làm trong cuộc sống hiện tại. Nếu bạn rất khiêm tốn, nghiêm nghị bạn sẽ trở thành Bồ tát. Nếu bạn không tự cứu bản thân bạn, thế thì ai thực sự có thể cứu bạn đây? Tôi bàn về khiêm tốn trong ăn uống và trong tất cả những thứ vật chất khác. Nếu thực hiện những điều này thì đó chính là sự trợ giúp hết sức to lớn cho bạn trong hiện tại và tương lai. Đây không phải là ý tưởng của riêng tôi mà từ những lời giáo huấn của Đức Phật. Bạn nên đến với các vị chân sư và lắng nghe kỹ hơn những gì họ nói.

### ***B. Khiêm tốn sẽ cứu hậu duệ của bạn***

**Hỏi:** Từ tuổi còn thơ, tôi đã từng rất khiêm tốn trong cách ăn uống của mình. Nhưng tôi vẫn còn rất nghèo và không có khả năng nuôi vợ con tôi. Liệu có nguyên nhân gì khác ngoài thức ăn?

**Trả lời:** Có rất nhiều người chẳng hiểu gì về nhân tướng học. Nhìn tướng mạo của bạn tôi có thể nói bạn không nhận được nhiều ân huệ của Thượng đế mà lại có dấu hiệu của kẻ ăn xin. Nhưng vì từ tuổi thơ bạn đã từng ăn uống khiêm tốn nên Thượng Đế đã ban ân huệ cho bạn. Do vậy bạn không phải ăn xin trong kiếp sống hiện tại.

Nếu người nào có nhân tướng như vậy và ăn uống phàm phu, thì cho dù sinh ra trong một gia đình giàu có thì rốt cuộc sẽ mất hết ân huệ của Thượng Đế và chắc chắn vào cuối đời của anh ta sẽ phải đi xin ăn. Cũng như vậy, nhân tướng của bạn ban đầu cho thấy số bạn vẫn có con cái của chính bạn. Cuối đời, con cái bạn sẽ giúp bạn có được cái ăn. Cho dù bạn rất giàu có thì lúc vào tuổi già bạn sẽ trở nên nghèo khó trừ khi bạn có con hoặc cháu để nương tựa. Bạn là người rất khiêm tốn trong ăn uống từ lúc còn thơ, nên khi trưởng thành, bạn có thể dựa vào con cái bạn và không cần phải đi xin ăn. Đừng băn khoăn về việc chưa được giàu. Chỉ tri túc (biết đủ) và ngày càng ăn uống khiêm tốn thì sau này bạn sẽ nhận được nhiều ân huệ của Thượng Đế và chuyển ân huệ vào thành công của con cháu bạn. Tôi có thể đảm bảo với bạn rằng những ân huệ mà bạn tích góp được là cho bạn cũng như cho con cháu bạn. Nó không thuộc về ai khác.

#### **#4. Kích cỡ của cái bát hay đĩa ăn của bạn tùy thuộc vào khổ người của bạn**

**Hỏi:** Tôi ít lao động chân tay nhưng lại rất phàm ăn. Tôi không thể kiểm soát được việc ăn uống của mình. Nhưng từ bây giờ tôi sẽ quyết định chỉ ăn hai bát to mỗi ngày. Nếu thực hiện như vậy trong ba năm. Liệu tôi có thể trở nên giàu có và sống trường thọ?

**Trả lời:** Một người giàu hay nghèo dù sống ở bất kỳ ở đâu, trong một thành phố đông đúc hoặc ở nông thôn, thì lượng thức ăn hoàn toàn phụ thuộc vào sức ăn của anh ta. Người ở thành phố có xu hướng ít làm việc chân tay nên thường ăn bát nhỏ. Người ở vùng rừng núi và nông thôn hoạt động chân tay nhiều, nên bát của họ to hơn rất nhiều. Bạn sẽ nhận thấy rằng những người quý tộc dùng bát đĩa quý, còn những người lao động không dùng bát đĩa nhỏ. Kích cỡ của đĩa được trật tự của Thượng Đế điều chỉnh cho từng người. Từ xa xưa chúng ta gọi bát hoặc đĩa có giá trị lớn là Tenmoku. Tốt nhất là bát ăn nên phù hợp với sức ăn của bạn. Ngũ cốc là nguồn gốc và cơ sở cho chế độ ăn của con người. Ngũ cốc được kết hợp bằng năm loại năng lượng. Chúng ta gọi là Go ki (ngũ khí), cũng có nghĩa là năm đĩa hoặc năm bát. Tôi đã đề cập đến một khối lượng thức ăn hạn chế do Thượng Đế ban phát cho bạn. Nếu tuân thủ giới hạn này, chúng ta nuôi dưỡng cuộc sống được trời ban cho chúng ta. Trời xem xét từng người và quyết định số lượng thức ăn của anh ta. Đây là lý do tại sao chúng ta thường gọi bát hoặc đĩa là con mắt Thượng Đế (tenmoku). Ten có nghĩa là trời, moku có nghĩa là con mắt.

#### **B. Lý thuyết về việc chỉ ăn đến 80% khả năng**

**Hỏi:** Tôi nghe nói nếu ăn uống khiêm tốn ta chỉ nên ăn 80% khả năng chứa của dạ dày. Vậy thì sẽ thế nào nếu một người ăn 80% đã no?

**Trả lời:** Dù lớn hay bé, khỏe hay yếu, thì cơ thể mỗi người có những giới hạn và nhu cầu khác nhau. Một số người sẽ thấy no với chỉ hai hoặc ba bát. Một số người khác thì cần đến bốn hoặc năm bát mới no. Nếu trung tâm năng lượng (hara) của bạn được thỏa mãn sau khi ăn ba bát, bạn chỉ nên ăn hai bát rưỡi. Đó là 80%. Nghiêm khắc trong việc ăn uống của bạn là rất tốt. Nếu bạn ăn 100% thì vận rủi sẽ đến với bạn. Chỉ nên ăn 80% là tốt nhất. Người ta nói: “thông thường nếu bạn thực sự thèm ăn, thì đường vào dạ dày, lá lách và các tuyến tụy sẽ mở ra và bạn tiếp nhận được thức ăn”. Nếu bạn chỉ ăn 80%, chẳng hạn hai hay một bát rưỡi, điều này rất tốt cho năng lượng của bạn. Ngay sau khi tiếp nhận đủ, các cơ quan trên sẽ đóng lại. Đó là trật tự của tự nhiên của Trời. Nhưng nếu bạn nhồi đầy dạ dày và các bộ phận khác tới 100%, lúc đó cửa của tuyến tụy không thể đóng lại được. Với 80% thức ăn, nó có thể đóng lại dễ dàng. Một người ngạo mạn tiếp tục ăn sau khi các cửa đã đóng và thức ăn sẽ đọng lại trước khi thật sự được tiêu hóa trong các cơ quan gây ra đình trệ. Đây là nguồn gốc sinh ra bệnh tật và vận rủi.

Với cách nhìn này, nguyên nhân làm cho nhiều người trở nên bệnh tật và gặp rủi ro là do xuất phát từ ăn uống. Đây là nguyên nhân cơ bản. Cho dù một người vĩ đại và thông minh vẫn trở nên bệnh tật và chịu nhiều rủi ro vì không thực sự ăn uống khiêm tốn. Nếu ăn uống khiêm tốn, bạn không phải chịu đựng những vấn nạn này. Nếu bạn không khiêm tốn trong ăn uống chúng ta không thể nói bạn là một người thực sự vĩ đại và thông minh. Những người như vậy có thể được gọi là những quái vật. Nếu bạn rất khiêm tốn, bạn sẽ không bị bệnh tật, trừ những lúc bạn bị cảm do trúng gió.

### ***C. Nguồn gốc của thanh thản và hạnh phúc trong quá khứ, hiện tại và tương lai***

**Hỏi:** Thưa Thầy, Thầy nói bí quyết của cuộc sống trong ba kiếp: quá khứ, hiện tại và tương lai là ăn uống khiêm tốn. Nhưng Đại Đức Nanki Moku Jiki Shonin nói ông ta dự định giải nghiệp quả xấu và cải thiện số phận tương lai của mình bằng cách tu thiền và cầu kinh. Thầy thấy làm vậy có đúng không? Tôi không tin khiêm tốn trong ăn uống là cách duy nhất để đạt được sự thanh thản và hạnh phúc trong cuộc sống.

**Trả lời:** Cầu kinh là điều quý giá không bao giờ dứt. Nhiều người không biết có nhiều nhà sư sống trong những ngôi nhà giàu có, khoác áo choàng lông lầy, đeo chuỗi hạt chạm trổ tinh vi, và chỉ đọc kinh mà không hề nghĩ ngợi. Đại Đức Nanki Moku Jiki không như vậy. Ngài không có nhà mà cũng không ở chùa, chỉ mặc những quần áo giản dị, nghèo nàn và đi hết làng này đến làng khác. Mọi người đều yêu mến và tôn thờ Ngài. Phương pháp nào tốt hơn? Đại Đức Nanki Moku Jiki trông thì có vẻ ngốc nghếch, nhưng bản thân Ngài không ăn nhiều và dâng ân đức của mình lên trời đất. Đó là lý do mọi người tôn thờ Ngài. Không có lý do nào khác. Mọi việc Ngài thực hiện là cho bản thân mình qua việc tu tâm tích đức từ ăn uống. Một Phật tử không thể kiểm soát được bản thân mình và ăn cho tới no căng thì sẽ làm cạn ân huệ của trời đất ban cho anh ta và cuối cùng mất hết ân huệ. Anh ta sẽ không được mọi người kính trọng như Moku Jiki Shonin. Tôi kết luận không có gì quan trọng hơn thức ăn.

Trong giáo phái Jodo Shin Shu, tụng “*Namu Amida Butsu*” (Nam mô A Di Đà Phật) rất tuyệt diệu và là điều cơ bản trong giáo huấn của họ. Sáu âm thanh này rất hoàn hảo và chân thật. Âm Nam ngân dài thành “*aam*” và mô thành “*u*” được nhắc lại với “*ah*” trong âm Di và “*Đà*” trong “*a*”. Trong từ *Butsu*, có hai âm “*u*”. Việc tụng kinh thực hiện bằng những nguyên âm cơ bản. (Tuy nhiên, theo *tôi-Ngọc Trâm- nếu bạn niệm Araham – Đọc là A ra hằng- Đức Phật trọn lành hay là Budtho (đọc là Bút thô) – Thầy của Chư Thiên và nhân loại, cũng như bạn học hiểu về ân phước của Tam Bảo thì bạn sẽ được hưởng nhiều phước báu và những sự lợi ích to lớn hơn, đặc biệt niệm ân Đức Phật còn sản sinh 6 loại trí tu, tìm đọc **Nền tảng Phật giáo**, NXB Tôn giáo 2007). Sư sãi của môn phái Jodo Shin Shu được phép lấy vợ và ăn thức ăn động vật. Nhưng nếu ai đó làm theo điều này thì sẽ hủy hoại ân phước của họ.*

Không có môn phái nào thật sự thực hiện khiêm tốn đối với việc ăn uống giống môn phái Moku Jiki Shonin. Thực hành khiêm tốn là cốt lõi trong giáo huấn của môn phái này, là sự thực hành chủ đạo. Có thể nói nếu khiêm tốn và giản dị trong cách ăn uống trong thế giới hiện tại và tăng thêm ân phước mà trời đất ban cho bạn, thì bạn có thể giải trừ được nghiệp quả xấu của mình trong quá khứ. Kết quả là bạn có thể kéo dài cuộc sống hiện tại của mình và có nhiều vận may. Vì sự khiêm tốn trong cuộc sống hiện tại, bạn có thể đạt được sự thanh thản và hạnh phúc trong cuộc sống tiếp theo. Bạn sẽ chết một cách thanh thản vào cuối đời. Người ta nói: “*Tâm thức ở giai đoạn cuối cuộc sống hiện tại sẽ quyết định cuộc sống tương lai của chúng ta*”. Nếu ai đó không phải chịu đau khổ vào cuối đời của mình, thì cuộc sống tiếp theo của anh ta sẽ hạnh phúc và thanh thản. Bất cứ ai khiêm tốn trong ăn uống hiện nay, dâng cúng đức hạnh lên Trời đất, có thể được hưởng phước trong cuộc sống tiếp theo. Trong những lời giáo huấn của Đạo Phật, có những quy tắc về giảm số lượng thức ăn mà bạn ăn. Những quy tắc này nhằm cải thiện cho kiếp sống hiện tại và tương lai không phụ thuộc vào bất cứ điều gì ngoài cách ăn uống giản dị và khiêm tốn. Đây không chỉ là lời của tôi. Chúng được viết trong kinh.

**#5. Những lời Phật dạy về trau dồi bản thân bằng cách tuân thủ chế độ ăn uống điều độ**  
**Tụng “*Namu Amida Butsu*” ( Nam mô A Di Đà Phật) và thực phẩm**

**Hỏi:** Thầy từng nói cho dù tụng “ Nam mô ADi Đà Phật” hàng ngày nhưng không ăn uống khiêm tốn, chúng ta cũng không làm theo lời Phật dạy ( Phật giáo nguyên thủy giữ giới không ăn chiều cho nên Chư Tăng trông chừng tráng hơn những vị Tu Sĩ Bắc Tông ăn chay cả ba bữa - Ngọc Trâm). Tôi đã nghe nhiều vị thầy Phật giáo, nhưng không ai nói về điều này. Thầy không diễn đạt sai ý của Đức Phật đấy chứ ?

**Trả lời:** Những lời dạy của Đức Phật mang tính âm. Mục đích của chúng ta là kiểm soát năng lượng khí của chúng ta. Đây là lý do tại sao xuất phát điểm này trong ăn uống điều độ. Một tâm hồn bị xáo trộn là do cách ăn uống gây nên. Nếu ăn uống khiêm tốn, tâm hồn bạn sẽ yên tĩnh và thanh thản. Nếu tâm hồn yên tĩnh và ổn định thì rất dễ đạt đạo. Nhưng nếu ăn uống nhiều rượu và thịt súc vật, tâm thức của bạn sẽ trở nên hung hãn và bạn sẽ làm một số việc không tốt. Nếu ăn quá nhiều, tâm hồn bạn sẽ bị trì trệ và năng lượng khí của bạn trở nên nặng nề, tâm trí bạn mông lung và bạn không thể đạt đạo.

Trong khi học tập và thực hành, các nhà sư cắt giảm thức ăn của mình bằng cách sau 6 giờ tối thì không ăn. Điều này không có gì khác ngoài việc làm cho năng lượng khí được bình yên và kiểm soát được tâm thức. Cho dù hàng ngày niệm “ Nam mô A Di Đà Phật”, nhưng nếu tâm hồn bạn vẫn bồng bềnh mông lung, thì bạn không thể thức ngộ. Nếu bạn khiêm tốn, giảm bớt một bát trong bữa ăn thông thường ba bát của bạn và dâng lên Đức Phật, tiếp đến nếu bạn tụng kinh thì tâm hồn của bạn sẽ trở nên thanh tịnh và yên ổn. Khi tâm yên ổn sẽ dễ đắc đạo hơn. Nhưng nếu bạn ăn quá nhiều và chỉ đọc kinh cầu nguyện cho tương lai, mà không dâng thức ăn lên Đức Phật, như vậy là không tốt. Không cần thiết phải dành một bát ăn dâng lên Đức Phật, mà chỉ cần giảm khẩu phần ăn và để dành cho tương lai. Điều này sẽ làm hài lòng Đức Phật. Tôi có thể nói tuân thủ phương pháp ăn uống khiêm tốn và tiết kiệm thực phẩm cho hiện tại và tương lai là ý nghĩa căn bản của những lời Phật dạy. Tốt nhất là bạn nên đọc kinh Riku Go Kyo. Kinh này sẽ nói với bạn điều đó. ( tốt hơn là nên đọc kinh trước khi ăn - tìm đọc *Thiền Ấn- Ngọc Trâm*)

### ***B. Uống nhiều rượu làm cho cuộc sống của bạn ngắn lại và sinh nhiều bệnh***

**Hỏi:** Tôi có thể ăn uống điều độ, nhưng tôi thực sự thích rượu Sake. Tôi không thể giữ điều độ v

### ***#6. Người nghèo không nên học đòi những sở thích của người giàu***

#### ***A. Có nên nhốt nuôi động vật ?***

**Hỏi:** Thầy đã dạy nếu một người có tướng sống thọ, giàu có về hậu vận, nhưng hãy còn nghèo và thích nuôi chim sơn ca trong lồng tại nhà, thì anh ta sẽ không thành đạt trong xã hội. Một người như thế sẽ đối mặt với khó khăn về hậu vận. Nhưng Đức Phật chỉ dạy là không giết sinh vật sống. Tại sao anh ta không trở nên giàu có?

**Trả lời:** nuôi nhốt chim là thú vui của những người thuộc tầng lớp trên, một số người rất giàu có không cần phải kiếm sống. Nếu bạn vẫn còn nghèo và đang thuộc tầng lớp thấp mà có những thú vui giống như xã hội thượng lưu, thì bạn sẽ hủy hoại ân huệ của tự nhiên. Đó là lý do dù có nhân tướng tốt nhưng bạn sẽ không thành công trong cuộc sống. Nếu bạn không có bất cứ tham vọng gì hơn trong việc nuôi nhốt một con chim, thì bạn cũng chẳng bao giờ thành công trong mọi bước đường.

Một người thành công biết làm cho bản thân thành công vì anh ta thích làm điều đó. Anh ta kiểm soát được bản thân, gia đình anh ta và cống hiến cho xã hội. Tóm lại, anh ta vui sướng khi tiếp nối thanh danh gia đình mà anh ta thừa hưởng của tổ tiên. Kiểu người này không thực sự thích nuôi chim hoặc đam mê những thú vui vô bổ khác. Nếu bạn chưa tìm được con đường đi cho mình trong cuộc đời mà đã đua đòi những thú vui của tầng lớp trên, thì bạn đang chuốc lấy nghèo đói cho mình đấy. Bạn sẽ tự tạo đau khổ và thất bại cho chính mình, nếu bạn đang thích thú nuôi chim dù chỉ là chút ít, cuối cùng nó sẽ trở cuộc sống và công việc của bạn. Nhiều việc sẽ không thuận chèo mát mái. Người nào không để tâm vào công việc thường là loại ham vui.

Trừ phi kiểm soát được bản thân mình, nếu không giống như chim, bạn sẽ chết mà không thực hiện được ước vọng của mình. Nếu bạn tìm kiếm thú vui thì phần đời còn lại của bạn tất yếu sẽ phải chịu đau khổ. Nếu bạn không tìm kiếm thú vui, hãy dồn tất cả nỗ lực của bạn vào

công việc và vui với điều đó. Sau đó bạn sẽ thành công và thăng tiến.

### **#7. Làm việc ban đêm rất dễ bị rủi ro, thức dậy muộn khiến người ta nghèo đói và đoản thọ**

**Hỏi:** Thầy từng dạy rằng cho dù nhân tướng không tốt, nhưng nếu một người buổi sáng thức dậy sớm, thì vận mệnh của anh ta sẽ dần dần trở nên tốt hơn. Nhưng tôi là một thợ thủ công và thường làm việc rất khuya. Tôi không thể dậy sớm.

**Trả lời:** làm việc khuya là rất tồi tệ. Tốt nhất bạn nên đi ngủ vào 8 giờ tối. Nếu bạn muốn làm việc khuya khoảng 4 tiếng ban đêm, hãy thay bằng dậy sớm 4 tiếng vào sáng hôm sau. Đi ngủ vào lúc 8 giờ và thức dậy và thức dậy sớm hơn 4 tiếng rồi làm việc đó với ngon đên như vào buổi tối. Với cách này bạn sử dụng năng lượng của mặt trời đang lên. Khi bạn đi cùng với mặt Trời đang lên, đương nhiên sự chuyển hóa năng lượng khí của bản thân bạn sẽ tốt hơn. Dần dần bạn sẽ trở nên giàu có và trường thọ. Đây là trật tự của thiên nhiên

Cho dù bạn làm việc 4 tiếng vào ban đêm thì việc thức dậy muộn hơn 4 tiếng vào buổi sáng hôm sau không làm bạn cảm thấy khỏe hơn và bạn không thể làm tốt hơn bất cứ thứ gì. Khi bạn thức dậy sớm hơn 4 tiếng, bầu không khí rất tĩnh mịch. Tâm hồn và thể xác của bạn cảm thấy khỏe hơn nhiều và bạn không cảm thấy buồn ngủ. Bằng cách này, bạn có thể làm việc tốt hơn và hiệu quả hơn, điều này có phải vì năng lượng sáng sớm của mặt trời rất tốt? Ngủ muộn vào buổi sáng là nguồn gốc của sự nghèo đói và chết non. Bạn phải hết sức, hết sức thận trọng.

**Hỏi:** Thầy từng dạy rằng cho dù nhân tướng của một người có dấu hiệu chết non, anh ta có thể kéo dài cuộc sống của mình bằng cách nhận một ít năng lượng khí dương đang lên. Làm thế nào tôi có thể nhận năng lượng khí thành công như vậy ?

**Trả lời:** Do kiểm soát được cách ăn uống, hiện nay tôi đã đến tuổi 50, mọi người nói tôi trông trẻ hơn tuổi. Cấu trúc xương của tôi thể hiện những dấu hiệu sống thọ. Tôi không biết được tương lai sẽ xảy ra những gì, nhưng tôi đã kéo dài tuổi thọ khoảng 20 năm. Tôi khuyến khích mọi người hãy khiêm tốn trong ăn uống, trong hoạt động tình dục và kính trọng Cha Mẹ.

### **#8. Khi phụ nữ nhận ra những dấu hiệu vận may của mình, thì vận may đó lại chuyển thành bất hạnh**

**Hỏi:** Thưa Thầy, Thầy từng nói rằng phụ nữ không nên bàn luận về nhân tướng học, nhưng Hoàng Đế, Shogun ( tướng quân), và các lãnh chúa khác có vợ và nàng hầu. Tại sao họ không thể bàn đến nhân tướng ?

**Trả lời:** Đàn ông và đàn bà là dương và âm, do vậy họ đều bộc lộ những dấu hiệu về nhân tướng. Vì Nhật Bản là một đất nước thanh bình và hòa thuận, các quý bà nắm giữ quyền lực. Nhưng âm phải luôn đi theo dương. Đó là nguyên nhân phụ nữ có thể trưởng thành do tuân theo sự chỉ đạo và hỗ trợ của người đàn ông. Có rất nhiều người đàn bà như vậy trong tầng lớp thượng lưu, nhưng rất hiếm gặp trong tầng lớp hạ lưu. Những phụ nữ này không nên bàn luận về nhân tướng học. Những phụ nữ thượng lưu đương nhiên không bàn luận tới điều này. Chỉ những phụ nữ tầng lớp dưới mới muốn bàn luận tới nó.

Nếu tôi nói với một phụ nữ bình thường rằng số của bà rất tốt, thì bà ta hết sức kiêu hãnh. Tính kiêu hãnh của bà cuối cùng sẽ làm mất sự yên tĩnh của chồng. Ngôi nhà không còn yên bình và gia đình hứng chịu đau khổ. Bà ta cho rằng nhân tướng của Bà rất tốt và của chồng bà rất xấu và đây là nguyên nhân mà họ phải gánh chịu bất hạnh. Bà ta đổ hết tội cho chồng, đó thường là cách suy nghĩ của những phụ nữ bình thường. Cho dù người chồng có nhân tướng xấu, nếu người vợ khiêm tốn và giản dị , tự nhiên bà sẽ giúp chồng thành đạt. Đây là một trật tự tuyệt diệu của trời và đất.

Trong phương pháp nhân tướng học của mình, tôi không nói với một phụ nữ bình thường rằng số của bà ta rất tốt. Thay vào đó, tôi giảng cho bà ta về trật tự của tự nhiên. Còn những phụ nữ cao quý và thuộc tầng lớp thượng lưu có cử chỉ rất dịu dàng và vâng theo chồng của họ. Tương lai của bà tốt hay xấu luôn luôn thể hiện ở chồng bà. Như người ta thường nói : “ Đất nước rồi

loạn không phải tại Trời mà do đàn bà gây ra”. Do vậy dù là thượng lưu hay hạ lưu, phụ nữ phải rất thận trọng và khiêm tốn.

## **#9. Cho dù bạn rất giản dị và khiêm tốn, Thượng Đế vẫn có thể thử thách bạn**

### **A. Ân đức của đức Phật**

**Hỏi:** Tôi nghe nói khi đức Phật tu luyện trên núi tuyết, Ngài chỉ ăn có sáu hạt kê mỗi ngày. Chỉ có 6 hạt, liệu có thể no bụng được không?

**Trả lời:** Cuộc sống không thể tồn tại nếu không ăn, thậm chí đức Phật Thích Ca Mâu Ni có thể sống chỉ với sáu hạt kê mỗi ngày. Sống trên núi tuyết, Ngài giảm khẩu phần ăn của mình và dâng lên trời đất. Bằng cách đó, Ngài cầu nguyện và thực hiện ước vọng của mình, với việc dâng thức ăn lên trời đất, tâm đức vĩ đại của Ngài đã tạo ra đủ ân huệ tràn ngập toàn thế giới. Lời cầu nguyện và ước vọng của Ngài đã được chấp nhận cùng một lúc. Kể từ đó, lời giáo huấn của Ngài được tiếp tục ban phát. Chúng ta không cần phải nghĩ rằng Ngài chỉ sống với sáu hạt kê, nhưng chúng ta có thể hiểu Ngài rất giản dị và khiêm tốn trong việc ăn uống. Để cho thấy thức ăn được hạn chế tới mức nào, người ta nói rằng Ngài chỉ ăn sáu hạt kê, bất luận là thế nào, đối với bản thân chúng ta nên cắt giảm số lượng thức ăn của mình và dâng phần còn lại cho trời đất. Đây là tâm đức tiềm ẩn lớn nhất. Điều cốt lõi trong những lời dạy của đức Phật dựa trên cơ sở phát triển âm đức của chúng ta thông qua kiểm soát ăn uống. Tiết độ ăn uống là thực hành hàng đầu của đức Phật.

Nếu bạn thực sự mong muốn trở nên khiêm tốn trong cách ăn uống thì những lời giáo huấn của Phật thật là tuyệt vời. Nếu bạn mong muốn những ước vọng và giấc mơ của bạn trở thành sự thật, hãy khiêm tốn và giảm bớt số lượng khẩu phần ăn và dâng phần thức ăn mà bạn tiết kiệm được lên sao Bắc đẩu và cầu nguyện về bất cứ con đường nào mà bạn muốn. sau đó Thượng Đế sẽ chấp nhận cho những ước nguyện và mong muốn của bạn một cách tự nhiên.

### **B. Thử thách của Trời**

**Hỏi:** Vì muốn nổi tiếng tôi gắng giữ đức khiêm tốn và giản dị. Nhưng vận mệnh của tôi ngày càng xấu đi, hiện nay tôi đang chịu khổ, dường như vận may hay rủi không thực sự phụ thuộc vào sự khiêm tốn. Nếu chúng ta thật sự có bản mệnh bền vững, liệu chúng ta có cần quan tâm đến chuyện thành đạt hay không?

**Trả lời:** Cho dù khi ai đó thành đạt theo cách của mình, đồng thời rất nghiêm khắc và khiêm tốn, đôi lúc Trời vẫn đem đến cho anh ta hết khó khăn này đến khó khăn khác. Việc này sẽ tạo điều kiện cho anh ta tìm ra phương thức khác trong cuộc sống. Những vĩ nhân không coi điều này là trở ngại mà luôn vững bước đi tới. Đó là nguyên nhân khiến họ trở nên nổi tiếng trên thế giới. Nhưng một người có căn cơ thấp kém thì không thể xoay xử trước những khó khăn mà Thượng Đế mang lại, và trong tâm trạng rối bời và anh ta luôn oán trách Trời. Vì vậy anh ta chuốc lấy ngày càng nhiều rắc rối đến cuối đời vẫn không thể thành công và tiêu tan mọi ước vọng, nhất là khi anh ta rất khiêm tốn trong lối sống nhưng lại không khiêm tốn trong cách ăn uống. Tuy nhiên nếu người đó khiêm tốn trong việc ăn uống và giữ đức khiêm cung trong lối sống thì tâm hồn sẽ không bị xáo động. Khiêm tốn trong ăn uống là vấn đề cốt tủy. Hãy nghiêm khắc và khiêm tốn trong cách ăn uống và luôn làm việc thiện, rồi lộc Trời sẽ đến với bạn. Mọi việc tốt hay xấu sẽ đến tùy theo những điều bạn làm.

Do vậy, un có nghĩa là “ chuyển động” hay “xoay tròn”. Dù bạn làm gì thì may mắn hay bất hạnh đều quay trở lại theo chu kỳ. Do vậy, un cũng là ân huệ quay trở lại. Nếu trước đây bạn làm một việc tốt thì điều tốt sẽ trở lại với bạn. May rủi cũng giống như vậy, xoay vòng vô tận và lặp đi lặp lại. Đó là trật tự của trời và đất. Do vậy vận may của bạn sẽ được quyết định bởi những gì mà bạn làm và theo sau những hành động của chính bạn . Nếu bạn đang hưởng những gì chỉ cho mình bạn, thì đau khổ sẽ lập tức trở lại với bạn. Un cũng có nghĩa làm việc và thực hiện một việc. Cho dù việc bạn đã làm chỉ hơi mang tính thiên chút thôi, nhưng nếu bạn tiếp tục làm việc thiện đó thì tâm đức của bạn cuối cùng sẽ tràn đầy khắp trời đất. Vì vậy một người giàu luôn làm điều thiện sẽ không bao giờ nghèo đói và đau khổ.

## **#10. Quần áo và nhà cửa quá xa hoa tạo nên bất hạnh**

**Hỏi:** Con người cần quần áo, thức ăn và nhà cửa. Nếu chúng ta thực sự khiêm tốn trong ăn uống nhưng áo quần và nhà cửa quá xa xỉ, liệu ân phước chúng ta có bị hủy hoại không?

**Trả lời:** Sẽ là điều tốt nếu quần áo, nhà cửa phù hợp với địa vị xã hội và cá tính của bạn. Nếu bạn mặc những bộ quần áo quá mức bình thường thì bạn chỉ mới tô vẽ cái bề ngoài của bạn và chắc chắn bạn sẽ chịu đựng đau khổ trong tâm. Nếu bạn khiêm tốn và tôn trọng những giới hạn của mình thì ân phước sẽ tự nhiên đến với bạn. Khi đó đối với người khác trông bạn có vẻ đang gặp khó khăn, nhưng trong tâm bạn mọi việc đều êm ả. Do vậy, nếu năng lượng của bạn hướng ra bên ngoài vào quần áo và nhà cửa, thì ân phước trong tâm của bạn dứt khoát sẽ giảm đi.

Một số kẻ chơi ngông, trông có vẻ rất tự do thoải mái, nhưng nếu bạn có căn cơ và giữ gìn đức hạnh ẩn chứa trong tâm thì đây mới là tài sản thực sự. Nếu ai đó thực sự có đức hạnh trong tâm, thì đức hạnh đó không lộ liễu ra ngoài. Người có đức hạnh không đi phô đức hạnh của mình cho mọi người thấy. Một số người tham ăn tục uống và không khiêm tốn đối với cuộc sống của mình sẽ trở thành người thích khoe mẽ bề ngoài và lừa phỉnh những người bình thường cùng xã hội. Một số người ăn uống rất khiêm tốn, biết được những giới hạn của mình thì không bao giờ thích phung phí. Trong các vấn đề quần áo, nhà cửa và thức ăn thì thức ăn là quan trọng nhất. Vị trí của thức ăn là ở bên trong, là âm. Vì vậy thức ăn nên mộc mạc, nhẹ nhàng và không cầu kỳ, sành điệu. Những thứ cao lương mỹ vị và bổ béo, xa hoa thường đưa lại bất hạnh cho bạn. Quần áo nhà cửa là vật bên ngoài – dương. Giữ gìn vẻ đẹp và tiện nghi là tốt nhưng quá cầu kỳ xa hoa sẽ dẫn đến bất hạnh.

### **#11. Vận may của một người có liên quan rất nhiều đến chuyển động của mặt trời**

#### **A. ý nghĩ thực chất về bạn phước của Trời**

**Hỏi:** Số phận của tôi không được tốt từ khi còn trẻ, tôi luôn gặp khó khăn. Xin Thầy cho biết trên cơ sở nhân tướng học của Thầy, liệu tôi có nhận được ân phước của Trời hay không?

**Trả lời:** không chỉ bạn và nhiều người khác trên thế giới than thở rằng số họ không gặp may mắn, hoặc đôi khi họ còn phải chịu bất hạnh và oán trách Trời. Tôi có thể nói với bạn, không ai không có vận may. Một số phận hẩm hiu không tồn tại vì thể xác của chúng ta sinh ra bởi ngọn lửa dương của Trời (Theo quan niệm đạo Phật, phải có nhiều thiện nghiệp trong quá khứ mới được sinh ra làm người. Do vậy, nhìn vào những ác nghiệp của một người làm ra trong kiếp này có thể khẳng định kiếp sau họ đang đi xuống hay đang đi lên trên con đường tiến hóa, vì nhân nào quả nấy – Ngọc Trâm). Ngọn lửa của mặt trời đang ngày đêm không ngừng lưu thông trong cơ thể của chúng ta. Điều này được gọi là *un*. *Un* đang chuyển động, quay vòng. Vận mệnh có nghĩa là bản thân cuộc sống. Vì vậy chúng ta nói *un*, số phận là cuộc sống. Chúng ta nói *un mei* là cuộc đời may mắn. Mọi người giàu hay nghèo đều chia sẻ sự may mắn của Trời và có thể sống. Do vậy khi ân phước của Trời chấm dứt, cuộc đời của bạn cũng chấm dứt. Từ để chỉ cuộc sống là *hito*. Một nghĩa khác của *hito* là ngọn lửa của Thượng Đế - năng lượng của mặt trời đang nằm trong cơ thể của chúng ta. Ánh sáng nằm trong chúng ta gọi là *to do maru*. Mặt trời ở trong mỗi chúng ta.

Cái chúng ta gọi là chết nghĩa là ngọn lửa đã tắt, dương khí thoát hết ra ngoài. Dương hỏa đã về Trời (nếu các bạn có đi đám ma, đề nghị thường niệm ân đức Phật - có lợi cho cả người sống và cả người chết, sau đó xông nhà bằng một loại bột thơm trừ tà có cực kỳ nhiều dương khí, hãy nhân danh người chết mà làm nhiều việc thiện rồi hồi hướng công đức cho họ được mát mẻ an nhàn trong những kiếp vị lai, vì có những người không bao giờ chịu làm điều thiện - khi chết rất là khổ, nhất là những người ăn nhiều thịt cá - Ngọc Trâm). Từ để chỉ cái chết gọi là *hi* - dương khí đã rời bỏ. Chừng nào một người còn dương khí trong cơ thể thì anh ta không chết. Do vậy nếu ai đó vẫn còn sống, chúng ta không bao giờ có thể nói họ không may mắn. Không gì khác có thể cải thiện vận mệnh của chúng ta ngoài việc tuân theo trật tự của Trời. Mặt trời mọc ở hướng Đông, đứng vào giờ Dần, không bao giờ ngừng và liên tục quay vòng. Con người cũng giống như mặt trời, nếu bạn thức dậy lúc 6 giờ sáng và làm việc giống như mặt trời, rồi thì bạn nghiêm nhiên chuyển động cùng với trật tự của Trời và vận mệnh của bạn sẽ dần dần trở nên tốt hơn. Tôi có thể nói rằng chữ *un* được sử dụng trong *un-ten*, *un-sen* và *un-do*, và chúng ta có thể nói rằng *un* cũng có nghĩa là chuyển động không ngừng và xoay,

quay và lưu thông giống như bản thân tự nhiên. Nếu bạn không chuyển động cho phù hợp, nghiêm nhiên bạn sẽ đánh mất un, vận may của bạn. Làm việc với năng lượng khí của bạn trong công việc và việc làm hàng ngày sẽ tạo ra vận may. Chúng ta có một cách biểu đạt khác, un sei.. Sei có nghĩa là “chuyển động mạnh”. Un sei thể hiện việc mở cánh cửa vận may.

## #12. Tại sao thức dậy sớm lại cải tạo được số phận của bạn

### **A. Đi ngủ muộn làm phương hại đến ân phước của bạn .**

**Hỏi:** Thầy từng nói: “ nếu dậy sớm, bạn sẽ khỏe mạnh và phát đạt”. chắc phải có một số lượng hạn chế sự sống và may mắn mà chúng ta nhận được từ Trời. Do vậy, liệu có vấn đề gì không nếu chúng ta thức dậy sớm hay muộn ? Cuộc sống hay vận may của chúng ta không trở nên chắc chắn hoặc thay đổi chứ ?

**Trả lời:** Mặt trời lên đem theo khí Thiếu dương ( dương ít) và có năng lượng khí hứa hẹn tăng dần. Khi thức dậy sớm ta nhận được năng lượng đang lên này, con người sẽ trở nên khỏe mạnh hơn cả về thể chất lẫn tâm hồn, khiến cho vận số của họ phát đạt. Vận số của một người chuyển động theo năng lượng khí của anh ta. Do vậy chúng ta gọi là un-ki, sức mạnh của sự sống, hoặc un mei, vận may. Nếu vận may tốt thì tất yếu sẽ kéo theo thành công và thịnh vượng. Năng lượng khí của bạn tốt là điều mấu chốt và là cho vận mệnh của bạn trở nên tốt đẹp. Vì vậy, một ai đó thức dậy muộn sau năng lượng đang lên của mặt trời, thì dù có nhân tướng tốt, sự may mắn của anh ta không thể trọn vẹn và anh ta không thể giàu có và thành đạt. Nếu còn nghi ngờ, xin hãy quan sát những người thường thức dậy muộn, họ không khỏe mạnh về thể chất và sắc mặt của họ kém tươi nhuận. Vì họ thức dậy muộn hơn khí thiếu dương đang lên mặt trời, nên ngọn lửa mà họ nhận được từ Trời không thể làm tăng thêm ngọn lửa bên trong của họ. Do vậy năng lượng khí của họ rất yếu, cơ thể và tâm hồn của họ không khỏe và sắc mặt không tươi nhuận. Vận may của một người như vậy sẽ không hoàn chỉnh, và anh ta không thể có vị trí cao và thành đạt trong xã hội.

Với những người thức dậy muộn , giấc ngủ đại để chiếm tới 70% cuộc đời họ, ăn và uống 10%, du ngoạn và vui chơi 10%, chỉ có 10% thời gian dành cho công việc. Họ có thể làm lụng chăm chỉ ngày và đêm, nhưng họ sẽ không bao giờ giàu có. Những người dậy muộn thường có xu hướng thức khuya và là những tên trộm của âm và dương. Tại sao vậy? Bởi vì sự thức tỉnh với tính chất dương chuyển thành cơn buồn ngủ âm.

Không chỉ có thế, việc ngủ ngày và chơi đêm là trái với trật tự của thiên nhiên và họ không bao giờ có được may mắn . Mặt trời lên đúng vào giờ Dần, nhưng họ vẫn ngủ như một đứa trẻ vô tư lự. Khi bạn thức dậy vào 10 giờ sáng để làm việc, bạn sẽ không thể làm tốt công việc của mình , vì bốn tiếng đồng hồ đã trôi qua kể từ lúc người ta thường thức dậy. Đôi tay bạn không thể xử lý tốt mọi việc mọi việc. Hậu quả là năng lượng suốt cả ngày bị đình trệ. Nếu hết ngày mà chỉ làm được phân nửa công việc, không thể có bất cứ trật tự nào và vận may của bạn không thể được cải thiện. Nếu bạn thật sự thích giành được may mắn, cho dù bạn ở đẳng cấp cao hay thấp , không có cách nào khác ngoài việc thức dậy sớm, làm việc chăm chỉ và khiêm tốn trong cách ăn uống. Nếu bạn làm trái điều này, bạn sẽ không bao giờ đạt được may mắn và gia đình của bạn sẽ sớm bị suy tàn. Rất nhiều tấm gương hiển nhiên như vậy xung quanh bạn.

### **#13. Đức tiết kiệm tạo nên may mắn, tính bủn xỉn tạo nên bất hạnh**

**Hỏi:** Tôi rất tiết kiệm và do vậy người ta nghĩ xấu về tôi. Tôi gặp khó khăn trong việc giữ những người làm công và người phục vụ. Liệu tôi có phải chấm dứt tiết kiệm ? Xin Thầy cho tôi lời khuyên.

**Trả lời:** : Tôi nghĩ việc tiết kiệm của bạn dựa trên sự bủn xỉn. Do vậy bất hạnh sẽ đến. Một người thật sự tiết kiệm luôn ghi nhớ một cách cẩn thận những gì quan trọng và những gì không quan trọng trong mọi công việc. Nhưng kẻ tiểu nhân thì nghĩ tiết kiệm có nghĩa là cắt bớt khẩu phần ăn uống của những người làm công và người phục vụ hoặc không góp tiền cho quỹ từ thiện và xã hội. Đây không phải là tiết kiệm mà là bủn xỉn. Do vậy những người làm việc cho bạn mới sinh ra ăn cắp tiền và ăn vụng. Nếu những người làm công cãi lại, đó chính là vì ông chủ của họ không phải là con người. Anh ta đang lẫn lộn giữa tiết kiệm và bủn xỉn

Kể từ bây giờ bạn không nên nghĩ đến tiết kiệm mà chỉ nên nghĩ đến ân huệ của đất và Trời và rời đưng lãng phí những gì mà bạn đang sử dụng. Bản thân bạn cắt bớt khẩu phần ăn của bạn khoảng 10 %, nhưng đừng hạn chế của những người làm công của bạn. Hãy coi việc này là

việc ưu tiên phải làm và phải nghiêm khắc. Làm việc chăm chỉ và chăm lo gia đình bạn. Người chủ trong gia đình phải hiểu và trò chuyện với những người làm công và những người trong gia đình về tầm quan trọng của ân huệ của trời đất. Hãy thực hiện việc cắt giảm 10% thức ăn của bạn thật nghiêm túc và những người trong gia đình sẽ nhận ra điều này, và tất cả những thành viên trong gia đình sẽ trở nên vui vẻ và hòa hợp. Cuối cùng tất cả mọi người sẽ thật sự tiết kiệm, xã hội sẽ coi bạn là một người khôn ngoan.

**#14. Nếu Thức ăn của bạn đơn giản thì năng lượng khí của bạn sẽ rộng mở và may mắn mở ra với bạn**

### **A. Làm chủ cái tâm của bạn**

**Hỏi:** Thầy từng nói cho dù có những dấu hiệu yếu mệnh, nhưng nếu khiêm tốn ăn uống, chúng ta có thể thay đổi điều này và sống thọ. Khi còn trẻ, tôi từng tham ăn tục uống, nhưng nếu quy luật đó rõ ràng và chắc chắn, tôi có thể kiềm chế được bản thân. Xin Thầy giải thích cho tôi, đâu là chân lý và trật tự đích thật của nhân tướng học?

**Trả lời:** Thứ nhất, cơ thể chúng ta giống như một ngôi nhà. Tâm là người chủ của ngôi nhà cơ thể. Cho dù bạn thừa hưởng được từ bố mẹ một sức khỏe tiên thiên tốt, bạn vẫn có thể hủy hoại sức khỏe như thường. bạn sẽ trở nên ốm yếu do lối sống không lành mạnh và rốt cuộc hủy hoại ngôi nhà cơ thể vì cái tâm nghèo nàn của bạn. Người chủ của ngôi nhà cơ thể của bạn, điều này giống như người chủ gia đình thiếu khiêm tốn bồi nhọ thanh danh của tổ tiên. Nếu bạn không chăm sóc ngôi nhà cơ thể, bạn sẽ chết sớm. Nếu người chủ gia đình khiêm tốn, thì anh ta có thể mãi mãi giữ được thanh danh của gia đình trong thời gian dài.

Nhưng cho dù ngôi nhà có mạnh khỏe, đôi khi vẫn phải đối mặt với những khó khăn, đồng thời trừ khi người chủ gia đình giỏi kiềm chế được bản thân, nếu không anh ta không thể quản lý để làm cho ngôi nhà thịnh vượng lên được. Vào những thời điểm suy sụp như vậy, mái nhà bị hư hỏng, mưa nắng có thể lọt vào nhà, và rồi bạn không thể tự bảo vệ mình khỏi cái nóng, cái rét cùng mưa gió. Tất nhiên bạn không thể ở trong ngôi nhà này và cuối cùng phải rời bỏ nó. Tất cả đều xuất phát từ sự thiếu khiêm tốn.

Nếu bạn không thể kiềm chế được bản thân và không khiêm tốn, bạn sẽ gây ra bệnh tật và hủy hoại cơ thể của bạn. Rồi tâm trí hay linh hồn không thể ở lại trong thể xác của bạn và cuối cùng phải trở lại với Trời. Cho dù rất buồn về điều này, nhưng bạn không thể quay trở lại lần nữa. Đôi lúc một Bác sỹ có thể chữa trị được, nhưng trong trường hợp cơ thể bị tổn thương quá nặng Bác sỹ cũng bó tay, Bởi cái tâm hay linh hồn nghèo nàn thích ăn những thứ béo bở và khiến bạn trở thành kẻ phàm ăn. Bạn sẽ trở nên ốm yếu và chết yểu.

Bạn nên kính sợ trật tự của Trời. Nếu bạn khiêm tốn và kiềm chế được thể xác, tâm hồn bạn – người chủ của ngôi nhà, bạn sẽ không phải quay về với Trời. Nếu bạn hiểu trật tự này mà vẫn ăn uống tham lam, thì bạn đang biến ngôi nhà cơ thể của mình trở thành kẻ thù. Bạn đang hủy hoại như thể đang đập phá tường, lật đổ ngôi nhà và đào tung cả nền móng. Nói chung, những người bình thường hiểu ăn uống lộn xộn là không tốt cho sức khỏe và cơ thể, nhưng họ vẫn uống rượu không ngừng, họ say lúy túy và quên hết giới hạn của mình. Là một con người mà không hiểu được bản thân thì thật ngu dốt, bạn chẳng khác nào con thiêu thân lao mình vào lửa. Những người như vậy thật vô dụng với cõi đời này. Chúng ta gọi những người này là goku-tsubushi, nghĩa là “ hạt thóc bị nghiền nát, bỏ rơi”.

**Hỏi:** Thầy từng nói nếu chúng ta ăn uống điều độ, sắc mặt chúng ta sẽ tươi nhuận hơn và vận may sẽ tự nhiên cải thiện. Tôi đồng ý thức ăn nuôi dưỡng tâm hồn và thể xác, nhưng tôi không nghĩ điều này liên quan đến vận mệnh.

**Trả lời:** Thức ăn là nền tảng nuôi dưỡng tâm hồn và thể xác. Do vậy, nếu chúng ta giản dị và ăn uống khiêm tốn thì năm cơ quan chuyển hóa (tim, gan, tỳ, phổi, thận) của chúng ta sẽ khỏe mạnh và trung tâm năng lượng (hara) của bạn tất nhiên sẽ trở nên tốt hơn. Khi tâm hồn và thể xác khỏe mạnh thì năng lượng khí sẽ khai mở tự nhiên. Khi năng lượng khí mở, cánh cửa vận may cũng sẽ mở. Do vậy vận may đi theo năng lượng khí. Thế cho nên chúng ta luôn gọi chung vận may với khí là *vận khí* hay *sinh khí* (unki). Nếu bạn ăn quá mức cho phép, thì trung tâm năng lượng sẽ xấu đi và năng lượng khí của bạn cũng bị đình trệ. Nếu năng lượng bị đình trệ,

thì sắc mặt của bạn cũng trở nên u ám, do màu của máu xấu đi, nếu màu của máu không còn thì cánh cửa vận may không thể mở. Do vậy chúng ta có thể nói nếu bạn thật sự khiêm tốn và giản dị trong cách ăn uống thì màu máu sẽ tốt hơn và vận may sẽ tự động khai mở. Dù sao đi nữa, cũng phải mất ba năm cố gắng khiêm tốn và giản dị trong ăn uống, nếu sau đó cánh cửa vận may không mở ra, thì nghĩa là không có trật tự trong Trời và đất, Thượng Đế không tồn tại và chuông trống không thể đánh kêu. Bạn cũng có thể nói Mizuno Namboku là kẻ thù của xã hội.

## **#15. Một người thông thái không được học hành và một người không thông thái được học hành**

### **A.Sự rèn luyện của người bình thường**

**Hỏi:** Thầy dạy rằng chúng ta có thể kiểm soát bản thân và gia đình bằng cách nghiên cứu các hiện tượng và trật tự tự nhiên. Nhưng người bình thường làm sao có thể cải thiện bản thân mà không cần lời dạy về đạo của những người thông thái.

**Trả lời:** Các hiện tượng có mối tương quan với nguyên tắc và trật tự tự nhiên. Điều quan trọng là phải nhận ra đâu là khởi đầu và kết thúc, đâu là trung tâm và ngoại vi. Tiết kiệm và điều độ là điểm xuất phát. Nếu một người nào đó học tập và có thể thực hành, nghiêm nhiên anh ta sẽ hiểu được tầm quan trọng của việc làm và gia đình của mình trở nên tiết kiệm hơn. Khi những người bình thường kiểm soát và chăm sóc bản thân, không xa hoa hoang phí, thì họ có khả năng quản lý bản thân và gia đình mình một cách ngay thẳng, co trật tự. Đây chính là điểm khởi đầu của con đường trở thành người ngăn nắp và trật tự. Vì bản chất con người vốn là tốt, không được học tập, nhưng tâm họ đúng đắn, ngay thẳng, do vậy có rất nhiều người không học thầy nào nhưng vẫn tôn trọng cha mẹ và chăm sóc bản thân họ.

Mặt khác, cũng có nhiều người có học, nhưng không tôn trọng cha mẹ họ và không thể kiểm chế bản thân, chỉ thích lang thang đây đó và chết. Ngay cả những người rất hiểu biết mà không khiêm tốn và tiết kiệm, không làm việc chăm chỉ, cũng không quản lý được gia đình họ. Do vậy, những người bình thường chỉ học về giao dịch kinh doanh hàng ngày và các vấn đề liên quan đến công việc vào lúc khác. Nếu bạn làm như vậy bạn có thể kiểm soát được gia đình bạn và làm chủ được năm năng lượng. Đối với những người có căn cơ thấp, kém học quá nhiều cũng như học không đủ, đôi lúc họ học quá nhiều và làm tổn hại đến gia đình, điều này còn tồi tệ hơn không học

## **#16. Tại sao cuộc sống của một người tốt lại ngắn và của một người xấu lại dài**

**Hỏi :** |một người biết yêu thương và chăm sóc người khác và hay chăm lo lại thường chết sớm. Tuy nhiên một người hung hăng, xấu bụng lại có một cuộc sống dài lâu. Liệu có phải ma quỷ kéo dài và hủy hoại cái tốt?

**Trả lời:** Điều này hoàn toàn do năng lượng khí của tâm hồn hay trái tim tạo ra. Một người mà tâm khí yếu có một cuộc đời ngắn ngủi. Một người có tâm khí mạnh thì sống cuộc đời dài lâu. Một người mà tâm khí yếu thì không có sức chịu đựng và không thể chống đỡ được lâu. Cũng như vậy, một người có sức chịu đựng không thể làm những việc sống lâu dài, do vậy, có vẻ như cuộc sống của người tốt bị ngắn lại, nhưng chúng ta không thể luôn luôn cho rằng anh ta thực sự là người tốt. Tâm khí yếu ốt đã làm cho họ chết sớm. Một người tâm khí mạnh mẽ có sức chịu đựng và khi anh ta đo sức với ai đó, tất nhiên anh ta khỏe hơn. Khi thỉnh thoảng có xung đột với người khác, năng lượng anh ta mạnh hơn, anh ta có khả năng hoàn thành mọi việc và tồn tại được. Do vậy, người cho là xấu lại có cuộc sống lâu dài vì tâm khí của anh ta mạnh. Một người thật sự tốt hàng ngày, kiểm điểm, phản tỉnh về mình và luôn giản dị, tôn trọng người già, chăm sóc người nhỏ tuổi hơn và không ghét bỏ người khốn khó. Một người như vậy thật sự là người trung thực. Hiếm khi chúng ta thấy một người như vậy, ngoại trừ Hoàng đế hoặc một vị Thánh.

### **A.Bí mật của sống thọ**

**Hỏi:** Tôi muốn kéo dài cuộc đời tôi và sống thọ.

Điều gì quan trọng nhất?

**Trả lời:** Trời cho ta cuộc sống và đó chính là nguồn của tâm hồn và thể xác. Cuộc sống dễ dàng được kéo dài nếu bạn nuôi dưỡng năng lượng khí của chính mình. Nguyên liệu cho sự nuôi dưỡng này chính là thức ăn. Nhưng ngoài thức ăn thì các bộ phận khác của cơ thể như mắt, tai, mũi, lưỡi, thể xác và tư tưởng, tất cả phải được giữ yên tĩnh và bình lặng. Thậm chí chỉ cần giữ yên tĩnh và bình lặng trong một thời gian rất ngắn cũng có thể kéo dài cuộc sống của bạn.

Nếu bạn nuôi dưỡng năng lượng khí của nhân cách theo cách này, thì chỉ cần giữ yên tĩnh thậm chí một phút, cuộc sống của bạn sẽ kéo dài rất nhiều. Người hiểu được ân phước của trời đất sẽ không phí phạm bất cứ thứ gì và biết rằng hành động của anh ta mang lại hạnh phúc và trường thọ theo trật tự của Trời. Vì vậy anh ta thậm chí còn muốn giản dị và tiết kiệm hơn và rời tâm hồn của anh ta sẽ trở nên thanh thản, năng lượng khí đương nhiên sẽ được nuôi dưỡng. Anh ta sẽ tự tạo ra năng lượng khí lớn. Nhưng người nào thích rượu thịt và thức ăn bổ béo sẽ làm tổn thương đến tâm hồn và thể xác của họ và hủy hoại đáng kể năng lượng khí. Cuộc sống của họ trở nên ngắn ngủi. Một người giữ được sự khiêm tốn và tiết kiệm, cho dù anh ta được sinh ra với những dấu hiệu nhân tướng học nghèo khó và chết non, vẫn có thể được ban ân phước, trường thọ và may mắn theo trật tự của Trời.

### ***B. Người không giữ được việc làm***

**Hỏi:** Tôi không làm điều gì xấu từ khi còn trẻ. Tôi chỉ giúp đỡ mọi người. Vậy mà không ai muốn thuê tôi hoặc giữ tôi làm việc. Tại sao vậy?

**Trả lời:** vì bạn không khiêm tốn, người ta không dùng bạn. Bạn tự vứt bỏ bản thân mình. Nguyên nhân của việc này là vì bạn muốn nhiều thứ không có lý do chính đáng và bạn cũng phí phạm chúng nữa. Vì thế bạn bị thiên nhiên trừng phạt và mọi người bỏ rơi. Không chỉ bạn bị mọi người bỏ rơi mà mọi thứ cũng sẽ từ bỏ bạn nếu bạn không khiêm tốn, vì con người và vạn vật đều thuộc về *nhất thể*, cùng chịu sự chi phối theo trật tự của Trời. Khi ông chủ không cư xử tốt với bạn và coi bạn như rác rưởi thì bạn căm ghét ông ta, thế là bạn trở thành người nhỏ nhen. Khi bạn khiêm tốn, bạn sẽ nghĩ rằng mình không khôn ngoan gì và cố gắng làm việc chăm chỉ với tất cả nỗ lực bản thân vì ông chủ, thậm chí làm bất cứ việc gì để giúp những gì có thể bị suy sụp một ngày nào đó còn tốt hơn là nghỉ lễ phóng sinh Ho Sho. Bằng cách này, bạn có thể làm tăng thêm niềm vui và cuộc sống của bạn và người ta sẽ không đẩy bạn ra đường. Chúng ta không thể đoán trước tương lai hay bất hạnh bằng cách chỉ nhìn vào tướng mạo. Mọi thứ phụ thuộc vào sự khiêm tốn và gia đình của chính bạn.

**Hỏi:** Tục ngữ xưa nói: “ nếu cách chế biến thực phẩm không đúng thì chúng ta không nên ăn”. Nếu Sư phụ của Thầy chuẩn bị bữa ăn như thế và khiến Thầy bị đau bụng thì Thầy có còn kính trọng sư phụ nữa không? Điều này tốt hay xấu?

**Trả lời:** Vâng, điều này thật sự tồi tệ. Cho dù việc chế biến thức ăn rất tốt và bạn ăn quá nhiều, bệnh tiêu hóa sẽ xảy đến và làm xáo trộn con đường tới với đạo và sự kính trọng đối với sư phụ của bạn. Và cho dù thức ăn được chế biến không được hợp cách và bạn ăn rất ít, lượng thức ăn đó vẫn sẽ nuôi dưỡng tinh thần và thể xác bạn. Tiếp đến tâm đức của bạn làm việc giống như phương thuốc. Nhưng riêng bản thân tôi không muốn hủy hoại ân phước của trời đất, nên chỉ ăn những thứ đơn giản, thanh đạm. Nếu thức ăn không được chế biến tốt, tôi sẽ thanh lọc lại và ăn. Bạn có thể thấy Miso ( tương Nhật) tamari, rượu sake, giấm và các loại thức ăn giống như vậy được lên men, thanh lọc và có hương vị rất ngon. Thậm chí sau khi lên men chúng ta ăn những thức ăn đó mà vẫn sạch. Những thức ăn này không gây vấn đề tiêu hóa. Cũng như vậy, nếu bạn hiểu được ân phước của trời đất và không ăn quá nhiều, thì cho dù thức ăn nghèo nàn vẫn cực ngon. Nếu bạn hiểu được giá trị của hương vị tự nhiên tuyệt vời của chúng, thì thức ăn đơn giản sẽ nuôi dưỡng bạn và còn tốt hơn cả thuốc.

### ***#17. Làm thế nào để nuôi lớn được một đứa trẻ rất thông minh và hoạt bát***

#### ***A. Hạn chế ăn và mặc của trẻ***

**Hỏi:** Người ta nói : “ khi chăm sóc trẻ, đừng cho chúng mặc quần áo bẩn và ăn uống lộn xộn”. Nếu chúng ta nuôi dưỡng theo quy tắc như vậy thì chúng sẽ lớn nhanh và nghiêm nhiên trở nên sáng sủa, thông minh. Ngược lại, nếu cho trẻ ăn những thức ăn không thích hợp, chúng

sẽ chậm lớn và không thể trở nên thông minh. Đây là một phương pháp đã được truyền bá. Điều này đúng hay sai?

**Trả lời:** Ngày xưa ông bà chúng ta ăn rất đơn giản và uống nước trong mà vẫn có được niềm vui sâu lắng trong nội tâm. Điều này hoàn toàn là sự thật. Thông minh là do Trời phú. Thông minh không phụ thuộc vào việc mặc quần áo đẹp và ăn thức ăn béo bổ. Mặc quần áo cầu kỳ, ăn món ăn ngon và bổ béo không khiến được Trời tỏa sáng cho ai đó trở thành thiên tài. Trong xã hội cao cấp, mọi người không ai mặc quần áo bẩn và không ăn những thức ăn chế biến không thích hợp. Nếu bạn thuộc tầng lớp nghèo khổ mà học đòi những tập quán và thói quen của tầng lớp thượng lưu, điều này sẽ chống lại trật tự của Thượng Đế và bạn sẽ hủy hoại ngôi nhà cơ thể của bạn cho dù có đủ cơm ăn áo mặc. Do vậy, quy cách ăn mặc phụ thuộc vào địa vị xã hội của bạn. Bạn vẫn có thể biểu hiện khí chất thông minh cho dù bạn ăn mặc rất đơn giản. Nếu cha mẹ bạn rất nghèo và cuộc sống của họ quá vất vả với những lo toan hàng ngày, bạn có thể trở nên dốt nát. Có rất nhiều người sinh ra trong gia đình nghèo nhưng lại rất thông minh và thành đạt. Mặt khác, có một số người thậm chí là tướng và lãnh chúa, sinh ra trong gia đình quý tộc hoặc tầng lớp thượng lưu nhưng vẫn hết sức ngu dốt. Chỉ lửa mới thử được vàng cũng như thời thế mới tạo ra anh hùng. Khi thời cơ đến, xã hội sẽ nhìn nhận điều đó. Thành công tùy thuộc vào điều bạn đang làm.

### **#18. Cuộc sống không có sinh, không có tử, không có bắt đầu và không có kết thúc**

#### **Năng lượng khí của tinh thần tập trung ở huyết Đan điền**

**Hỏi:** Thưa Thầy, Thầy nói rằng dù sinh ra với tướng chết non, thầy vẫn có thể đạt được tuổi thọ. Nhưng chỉ có Trời mới quyết định cuộc sống của Thầy. Làm thế nào để chúng ta có thể kéo dài được cuộc sống?

**Trả lời:** Cuộc sống không có bắt đầu, cũng không có kết thúc và vì vậy không có cuộc sống lâu dài và không có cuộc sống ngắn ngủi. Như tôi đã giải thích trước đây, con người sống được là do ngọn lửa dương của Thượng Đế. Chúng tôi gọi đây là lửa của trái tim hay tinh thần. Khi ngọn lửa tinh thần này không quay về Trời thì chúng ta sẽ không bao giờ chết. Nếu bạn là người có điều độ và biết chăm sóc bản thân mình thì ngọn lửa này sẽ ở lâu trong huyết Đan điền của bạn và bạn có thể sống lâu. Nếu người nào không khiêm tốn thì lửa tinh thần không thể trụ lại trong huyết Đan điền. Các bạn nên học cách không để cho ngọn lửa tinh thần trở lại với Trời. Sau đó cho dù nhân tướng của bạn biểu hiện một cuộc sống ngắn ngủi, nhưng bạn không thể chết sớm.

Trong lời dạy của bậc chân nhân, người ta nói rằng tiên nhân (sennin) thở ra từ mắt cá chân. Người của sennin trống rỗng nhưng luôn đầy ấp tâm khí tại Đan điền. Mu bàn chân của bạn tương ứng với huyết tam Giáp (sanko) ở lưng. Huyết Tam Nhân (San Shin) ở mắt cá chân tương ứng với một điểm ở Đan Điền. Nếu tâm khí trú trú tại Đan Điền và yên ổn, anh ta có thể thở bằng mắt cá chân.

Khi bạn gặp tai nạn, nếu tâm khí vẫn còn ngụ tại Đan Điền, thì bạn sẽ không mất “ngọn lửa tâm hồn”. Những người như vậy không bao giờ bị ngắt đi. Những người mà linh hồn không trú tại Đan điền, khi đột ngột bị ngã từ trên cao xuống, họ thường kêu “a”. Tiếng thở “a” đưa hồn hỏa trở về với Trời. Cho dù bạn có gọi, nó cũng không quay trở lại. Có chuyện này xảy ra vì họ không khiêm tốn cũng không giản dị, nên linh hồn không ngụ trong đan điền của họ. Do vậy, họ có thể gặp tai nạn và bị chết bất đắc kỳ tử. Một người giản dị và khiêm tốn luôn có ngọn lửa linh hồn chứa trong đan điền. Cho dù có bị ngã từ trên cao, anh ta sẽ ngừng thở với tiếng “um”. Đan Điền của anh ta vững như hòn đá tảng. Khí luôn ở lại với anh ta. Vì khí không di chuyển nên anh ta không ngắt đi. Do vậy ngọn lửa linh hồn không thể trở về với Trời. Chúng ta gọi việc giữ hồn khí trong Đan điền là cuộc sống trường thọ của tiên nhân. Chìa khóa để giữ được niềm vui (phúc), may mắn (lộc) và sống thọ (thọ) nằm trong đan điền. Hồn khí có trú tại Đan điền hay không hoàn toàn phụ thuộc vào sự khiêm tốn và giản dị trong cách ăn uống của bạn.

### **#19. Nhờ muối mà cơ thể được hợp nhất**

#### **Nếu bạn lãng phí muối, cuộc sống của bạn sẽ nghèo khó và ngắn ngủi**

**Hỏi:** Ngoài ngũ cốc ta, loại thực phẩm nào chúng ta cho là quan trọng thứ hai. Loại nào tốt

nhất ?

**Trả lời:** Ân huệ của tất cả các loại thực phẩm lớn hơn những gì mà chúng ta có thể đánh giá được. Nhưng ngoài ngũ cốc, chúng ta có thể nói loại thực phẩm quan trọng thứ hai là muối. Muối là tinh chất của thế giới. Muối không chỉ có trong đại dương mà còn tìm thấy khắp nơi trên đất liền. Nương theo chuyển động của khí âm dương, muối được phân phối đi khắp mọi nơi. Nhờ ân huệ của muối mà mọi thứ được kết nối với nhau. Chúng ta có thể nói rằng ngũ cốc và tất cả các loại thực phẩm khác chứa trong năm vị. tất cả chúng đều do ân huệ của muối dương mang lại. Muối là trung tâm hoặc nguồn gốc của năm vị này. Muối khiến các cơ quan trong cơ thể định hình và gắn kết với nhau. Muối cũng quan trọng không khác ngũ cốc. Do vậy nếu sử dụng muối không thận trọng hoặc phí phạm thì dù có nhân tướng tốt, cuộc đời của chúng ta cũng sẽ nghèo khó và chết yểu. Cho dù một người có vận may nhưng nếu lạm dụng muối, anh ta sẽ luôn bị bệnh và cuộc đời ngắn lại. Giải thích theo trật tự trời đất, đó là do anh ta hủy hoại vật Trời ban có tác dụng gắn kết cơ thể. Tất nhiên, thánh thần có trong mọi hiện tượng. Nhưng những vị thần độ lượng nhất nằm trong muối và ngũ cốc. Do vậy, tôi có thể nói ở Ohshu có một ngôi đền thờ vị Thần muối sáng chói. Đây là một ví dụ siêu hình rất nổi tiếng. Nếu ai đó có hành vi xấu tại ngôi đền này, ngay lập tức anh ta bị trừng phạt. lạm dụng muối chẳng khác nào không vâng lời Trời. Bạn hãy cẩn thận.

#### **Quyển 4**

##### **#1. Các học giả của Đạo Khổng không nhất thiết là những người đàn ông bất hạnh**

**Hỏi:** Chúng ta gọi Sorai Ogyu và Syundai Dazai là những người đàn ông đức hạnh, nhưng nhiều người không cho họ như vậy. Học giả đạo khổng mà không phải là những người đàn ông Đức hạnh à ?

**Trả lời:** Sorai và Dazai không phải là những người đàn ông đức hạnh. Với năng lượng tâm khí mạnh mẽ của họ, họ có thể học tập và có trí nhớ hơn người. Do vậy, chúng ta gọi họ là “người có ý chí”. Nhưng không ai gọi các học giả của đạo Khổng này là người có đức hạnh vĩ đại. các môn sinh này chỉ là những người khỏe mạnh và vĩ đại.

Từ trước đến nay, chúng ta thật sự cho rằng tâm khí của họ cao hơn và mạnh hơn hàng triệu triệu người. Chỉ có một vài học giả lớn của Đạo Khổng được như vậy. Người tầm thường không thể trở thành người ý chí mạnh.

Nhưng để trở thành một người đức hạnh không khó. Người có đức hạnh thật sự không cần phải nói về những vấn đề học thuật. Trong cuộc sống hàng ngày, họ nghiên cứu tất cả mọi hiện tượng xung quanh như đọc một quyển sách và tìm ra trật tự của tự nhiên. Khi một người thật sự hiểu được trật tự xung quanh mình thì sẽ hiểu được tầm quan trọng của ân phước của tự nhiên. Một cách tự nhiên, anh ta trở nên khiêm tốn và giản dị, tích lũy ân phước của trời đất. Chúng ta gọi người như vậy là người có đức hạnh. Cho dù một người người như vậy rất nghèo, nhưng cuộc sống của anh ta sẽ sung túc, hạnh phúc và yên bình. Những người dân bình thường tất nhiên là khâm phục đức hạnh của anh ta và làm theo. Sau một thời gian, anh ta trở nên nổi tiếng và được gọi là người đức hạnh trên thế giới này.

Do vậy, chúng ta có thể nói cho dù một người bình thường và không thông minh, nhưng anh ta rất dễ dàng trở thành người đức hạnh trên đời nếu tích góp được ân phước của trời đất hết ngày này sang ngày khác. Trong xã hội, những người ý chí lớn và mạnh rất hiếm, nhưng rất nhiều người có đức hạnh. Khi nghiên cứu về bất cứ loại Đạo nào chúng ta thấy, trừ một số người có ý chí mạnh mẽ và thiên bẩm, còn thì mọi người chỉ bắt đầu trở nên nổi tiếng bằng việc tích lũy ân phước của trời đất hết ngày này đến ngày khác.

Tất cả các bậc Thầy đều phải trao dồi đạo đức. Không có cách nào khác để bạn có thể nắm bắt được trật tự của tự nhiên ngoài việc trao dồi đạo đức. Không trao dồi đạo đức bạn sẽ không hiểu rằng vạn vật đều xuất phát từ ân huệ của trời đất, còn bạn chỉ lo kiếm nhiều tiền bạc và của cải. Những người như vậy không để tâm đến những gì phí phạm và đam mê rượu chè, ăn thịt và tình dục. Can khí của họ quá mạnh mẽ và hung hăng đến nỗi không chịu lắng nghe ý kiến của người khác. Đôi lúc họ nói năng cứ như họ rất hiểu biết, khiến nhiều người thường xuyên gằn gỏi họ phải ngạc nhiên. Sự khoát lác của họ trở nên rất hợm hĩnh và hậu quả là làm

xáo trộn ân phước của chính họ. Rốt cuộc, ân phước của họ bị cạn kiệt, và đến cuối đời họ không hề xấu hổ khi mặc những bộ quần áo lôi thôi lếch thếch. Họ tự cho mình là những đại sư, nhưng những người bình thường đối xử với họ như với người có đầu óc không bình thường. Mọi người không bao giờ học theo những người không hiểu được ân huệ của trời đất. Bạn phải hết sức cẩn thận. Nếu bạn thật sự mong muốn thịnh vượng, hãy nghiêm túc và dâng ân phước lên trời đất. Vạn vật đều tuân theo trật tự của Thượng Đế, do vậy phải hiểu được ân phước của trời đất.

## ***#2. Mọi sự vật đều được tạo ra một cách tuyệt diệu kể cả trời đất***

### ***Tiết kiệm là con đường của Đạo***

**Hỏi:** Người ta nói rằng sau trời đất thì Thần Kumi-Toko-Tachi-No-Mikoto được sinh ra. Nhưng có cái gì tồn tại trước Ngài hay không ?

**Trả lời:** Đôi khi chúng ta nói đến Thần Kumi-Toko-Tachi-No-Mikoto, nhưng Ngài lại không có thể xác và hình dạng. Chúng ta sung mộ sự linh thiêng, đức hạnh của vạn vật là thần Kumi-Toko-Tachi-No-Mikoto. Mọi sự vật đều xuất phát từ ân huệ sáng ngời của Trời. Từ cổ xưa cho đến nay, trật tự này không thay đổi, sau khi tạo ra Trời và Đất, vị Thần đầu tiên này được sinh ra, nhưng nếu không có các hiện tượng trong vũ trụ thì người ta cũng không thể sáng tạo ra hình ảnh của vị Thần này. Do vậy mọi hiện tượng là nguồn gốc và là Thần Kumi-Toko-Tachi-No Mikoto. Ân huệ của vị thần này vô cùng vô tận. Do vậy, những người hiểu được ân huệ của mọi hiện tượng có thể nắm bắt được trật tự của tự nhiên và đương nhiên sẽ tôn thờ tất cả những gì của tạo hóa. Họ không thể lãng phí bất kỳ thứ gì và rất tiết kiệm. Vì vậy cuối cùng họ nhận được ân huệ của vị thần này. Họ sẽ trở nên đồng nhất với đạo. do vậy các nhà nhân tướng học trước tiên phải thấu hiểu trật tự này và thận trọng ươm trồng ân huệ của trời đất hàng ngày và cố gắng tạo ảnh hưởng đối với xã hội và chỉ dẫn cho lối sống của mọi người thông qua giáo huấn của họ. Giúp đỡ mọi người phải người coi là mục đích. Vì thế cho nên những nhà nhân tướng học không hiểu được ân huệ này thì không thể thực hành tốt thuật nhân tướng để đem lại lợi ích cho mọi người. Cũng như vậy, những nhà nhân tướng học này không hiểu được rằng trật tự của cuộc đời người khác bằng những lời phỏng đoán của mình. Đã nói là phải đúng. Chúng ta rất nên thận trọng.

## ***#3. Nhật Bản, Trung Quốc, Ấn Độ tất cả là quê hương của Thượng Đế***

**Hỏi:** Thần đạo (Shinto) rất vĩ đại, nhưng hẹp hòi. Chúng ta không nói nhiều về vấn đề này. Nhưng đạo Lão, đạo Khổng và đạo Phật rất sâu rộng và được nhiều người nói đến. Quan điểm của Thầy thế nào?

**Trả lời:** Đây là hiểu lầm rất lớn. Thần đạo có mặt khắp nơi: Trung Quốc, Nhật Bản và Ấn Độ. Tôi có thể nói đến tâm hồn hoặc trái tim chính Thượng Đế. Tâm hồn trong sáng - Chúng ta gọi là tốt lành, trong sáng và rực rỡ. Đây là Đạo của Thượng Đế anh minh và vĩ đại. Ân huệ này rọi chiếu khắp nơi, trên toàn bộ vũ trụ này. Chúng ta, những con người, gọi đó là tự nhiên. Nếu thấy được sự trong sáng đó trong con người, chúng ta gọi đó là bản chất con người.

Chúng ta gọi ánh hào quang là Amaterasu Omikami - vị Thần soi sáng khắp thế gian. Ngài hoàn hảo như một quả cầu pha lê, không chút tỳ vết và rất tròn trịa. Sự hoàn hảo này tràn ngập toàn vũ trụ. Do vậy chúng ta gọi Ngài là Thượng Đế. Thượng Đế có ở khắp nơi, vậy lẽ nào tôi không phải là của Ngài ?

Một người hiểu được tính thần thánh này thì cũng hiểu được đạo của thế giới và hành xử theo đúng đạo. Do vậy chúng ta nói tâm trí cũng ngang bằng với thần mặt trời Amaterasu Omikami. Trời cai quản muôn vật. Do vậy ba quốc gia nói trên là quê hương của Thượng Đế, nơi mà là Thượng Đế. Không chỉ Nhật Bản, mà tất cả ba nước nói trên đều là quê hương của Thượng Đế. Khi bầu trời tỏa sáng thì đạo nghĩa là hiểu được Thượng Đế.

Vì Nhật bản là một đất nước Nhật Bản và thanh lịch nên xuất phát điểm của chúng ta là xác định các vị trí chính xác. Do vậy, cho dù Nhật Bản trở nên hỗn loạn và dù con cháu của Hoàng đế trở nên xấu xa hay ngu dốt, ông ta vẫn được tôn trọng và quyền lực để chế vẫn được duy trì. Cách cư xử của Trung Quốc không được tốt, nhưng họ nhấn mạnh đến trí tuệ và trọng đạo. Nếu con cháu của Hoàng đế ở Trung Quốc ngu dốt, thì anh ta không được phép kế vị để cai trị. Một

người ở tầng lớp thấp nhưng rất thông minh và thuận theo Đạo lành thì vẫn có khả năng trở thành Hoàng đế. Sự tồn tại của một thiên tài như vậy chứng minh rằng vẫn còn thần thánh. Nếu đạo tỏa sáng và trong sạch, thì đó chính là ánh sáng hào quang và vẻ đẹp của Thượng Đế. Hiểu được Thượng Đế là đạo đối với cả ba nước. Mỗi một nước đều có sự khác nhau, nhưng nguồn gốc của họ là một. Ánh sáng hào quang trong lành sáng chói của Thượng Đế là nguồn gốc của họ.

#### **#4. Vai trò của những lời giáo huấn của Thần Đạo, đạo Khổng, đạo Phật**

**Hỏi:** Nếu Thần đạo (Shinto) là hoàn hảo thì chúng ta không cần đến đạo Khổng, đạo Phật đến từ nước khác. Nhưng vì Thần đạo là chưa đủ nên đương nhiên chúng ta phải cầu đến cả những lời giáo huấn khác. Thầy có nghĩ như vậy không ?

**Trả lời:** Chúng ta bàn về đạo Khổng và đạo Phật, bởi vì cả hai cùng phản ánh cùng một trật tự. Đối với Thần đạo cũng vậy. Đó là lý do trên đất nước này đang thịnh hành tất cả những đạo giáo trên. Từ xa xưa, những lối sống này vẫn tồn tại trong cả ba quốc gia, thậm chí ở các nước theo đạo Phật, cũng không thể chỉ cai quản bởi triết lý cơ bản về lòng nhân từ hoặc khoan dung của đạo Phật.

Trong khu vực của đạo Khổng, chỉ riêng lễ (rei)- phép tắc, lịch thiệp sự đúng mức – cũng không thể cai quản được đất nước. Do vậy đôi với cả ba quốc gia, tốt nhất phải vận dụng những lời dạy cả ba đạo. đất nước chúng ta có ba ngôi đền thờ lớn- Ise- Jingu cho Thần đạo, Hacchiman-Gu cho đạo Phật và Kasuga- Taisha ở Kyoto thờ Khổng tử. Ở Nhật Bản, Thần mặt trời Amaterasu Omikami là vị Thần chính yếu. Hacchiman-Gu là vị Thần của đạo Phật. trong các buổi lễ, việc phóng sinh là quan trọng. Chúng ta gọi là Hachiman Dai Bosatsu. Thần là sự phản ánh trật tự của Trời trong tự nhiên và Thần cũng yêu những người cai quản đất nước. Cũng như vậy ở đền Kasuga, những người theo đạo Khổng lại có nghi lễ đặc biệt để bắt chim pha hoại mùa màng. Họ hiến tế chim và súc vật như là cách trừ tà ma để đem lại sự hòa thuận cho đất nước. Hoàng đế điều hành trên cơ sở của luật pháp với sự giúp đỡ của quần thần (Shin) ở hai bên tả hữu. Họ cai quản đất nước bằng cách ban lòng nhân từ cho thần dân và truy bắt tội phạm để lập lại cân bằng trong xã hội. Để thật sự giữ trật tự, cả ba nước đều cần cả ba lời giáo huấn. Đây là nguồn gốc thật sự của Thần đạo, đạo Khổng và đạo Phật.

Amaterasu Omikami là Thần mặt trời, nguồn gốc của Ngài là sự khiêm tốn. Do vậy, nếu bạn khiêm tốn, bạn có thể kiểm chế được bản thân. Điện thờ Kasuga có năng lượng khí Thiếu dương để tăng trưởng và giúp bạn vươn lên thành đạt trong xã hội. Do vậy, nghi lễ đặc biệt bắt chim được cử hành tại đền Kasuga sau ngày Đông chí. Trong khi đó, đền Hacchiman-Gu có mối tương liên sự kết thúc của năng lượng dương Mats-Yo và giúp cho cuộc sống được tái sinh. Mùa thu có năng lượng khí khiến cho mọi vật chết đi và trở về với đất. Để bù đắp cho nỗi đau khổ này, họ làm lễ Hojyokai vào tháng tám. Đó là biểu tượng của vị thần không muốn thấy mọi vật chết đi. Do vậy nếu bạn giữ được sự khiêm tốn và giản dị, bạn có thể trở nên cao quý và sống thọ. Đây là lời dạy hộ mệnh của Đền hachiman.

Do vậy có thể thấy Thượng Đế ở khắp mọi nơi, Thượng Đế đang sống trong trái tim mọi người, và đối với Trời không có sự phân biệt đẳng cấp. Vì vậy, Thượng Đế sống trong mỗi người chúng ta. Chính vì vậy, từ lâu người ta nói rằng các vị thần đều giống nhau. Người ta nói Thượng Đế sẽ đến với những ai rất giản dị và trung thực.

**Hỏi:** Ở đất nước chúng ta, người ta nói Amaterasu từ trên Trời xuống. Ở Ấn độ, người ta nói tất cả các thần thánh đang ngự tại thiên đàng địa giới. Tại sao có sự khác nhau này ?

**Trả lời:** tất cả các Thần Thánh ở trên đều được sinh ra ở thiên đường. Họ ở trên thiên đường. Nhật Bản nằm ở phương Đông, năng lượng của nó giống như buổi sáng, khí dương mặt trời bắt đầu thức dậy. Ấn độ ở phía tây, năng lượng của nó giống như buổi chiều hơn, khí dương bắt đầu kết thúc. vì vậy giáo huấn của Nhật Bản mang tính dương nhiều hơn giáo huấn của Ấn Độ. Trung Quốc nằm giữa Nhật bản và Ấn Độ. Vị trí của nó nằm ở trung tâm hoặc giữa bông hoa. Nếu người ta thật sự hiểu được sự bắt đầu và kết thúc thì những giáo huấn của Thần Đạo, đạo Khổng, đạo Phật tất cả đều rõ ràng. Do vậy, nếu vào lúc bắt đầu và cuối cuộc đời, bạn trở nên khiêm tốn và kiểm soát với bản thân, bạn hầu như đồng nhất với đạo. Cho dù nhân tướng của bạn rất nghèo, bạn vẫn có thể trở nên giàu có và thịnh vượng. Nhưng nếu nhân

tướng của bạn rất tốt và bạn có học đạo, nhưng bản thân lại không điều độ từ đầu đến cuối và không nghiêm khắc với bản thân, bạn sẽ làm cạn kiệt tài lộc của mình và trở nên nghèo khó. Do vậy, nếu bạn không biết trật tự của bắt đầu và kết thúc, của trước và sau, thì bạn không thể theo đuổi được đạo và thực hành nhân tướng học. Bạn sẽ không phân biệt được tốt và xấu, may mắn và bất hạnh. Người như vậy chúng ta gọi là kẻ ngốc. Họ có vẻ giống nhà nhân tướng học song thực tế không phải. Những người này làm mọi người sai đường lạc lối và khiến họ hoang mang. Thật giống với đồ cú và chồn hôi.

### **#5. Lý Bạch không chỉ là một kẻ nát rượu**

#### ***Những kẻ nát rượu không thể trở nên uyên bác***

**Hỏi:** Thầy đã từng nói nếu một người ăn uống bừa bãi, anh ta không thể tiến bộ. Nhưng ở triều nhà Đường, nhà thơ Lý Bạch đã trở thành một người nổi tiếng về uống rượu nhưng vẫn được truyền tụng là một người uyên bác. Tôi nghĩ những người vĩ đại không cần khiêm tốn trong ăn uống, Thầy nghĩ gì về vấn đề này?

**Trả lời:** Nếu một người ăn uống quá nhiều, tâm trí anh ta sẽ trở nên hỗn loạn, nhưng trong trường hợp của Lý Bạch, tâm trí ông ta không chao đảo thậm chí sau khi uống. Do vậy, ông ta trở nên nổi tiếng. Nếu một người bình thường mà uống nhiều, tâm hồn của anh ta tất nhiên trở nên rối loạn và không thể làm nổi điều gì. Làm sao anh ta có thể trở nên nổi tiếng được? Lý Bạch có thể uống rượu nhiều hơn người khác, nhưng tâm hồn của ông không bị kích động và ông là người khác thường. Nếu Lý Bạch thật sự uống quá say và trở nên vô ý thức, thì chẳng ai biết được tên tuổi của ông ta. Cũng như vậy, ở đất nước chúng ta, Goto Mata Uemon, là một võ sỹ Samurai nổi tiếng uống nhiều rượu Sake hơn người mà tâm trí của ông không bị tác động và do vậy ông nổi tiếng qua nhiều thế hệ.

Người ta cho rằng Lý Bạch uống nhiều và ăn nhiều, nhưng thực sự ông có thể đã từng khiêm tốn giản dị và kiềm chế được bản thân. Một nhà thơ khác nói về Lý Bạch: “100 chén, 100 bài thơ”. Có nghĩa là ông uống một cốc rượu thì làm một bài thơ. Tôi phân vân liệu ông có thật sự là một người thông thái hay không? Đúng hơn ông ta chỉ là người được Trời phú cho những gì ông thích. Không thể biên hộ cho việc gọi ông là thông thái nếu ông chỉ giỏi những gì mà ông ta thích. Người thông thái là người có thể đưa ra cái đạo mà mình đã nắm vững đến với đời.

### **#6. Làm thuyên giảm bệnh tật ở giai đoạn cuối bằng cháo đặc**

#### ***Bệnh tật tăng lên do ăn uống vô trật tự***

**Hỏi:** Một người bệnh đưa ra câu hỏi: “Gần đây trung tâm năng lượng của tôi bị đau suốt ngày đêm. Tôi đang phải chịu đau đớn quá lớn. Tôi vẫn ăn uống bình thường, 3 đến 4 lần mỗi ngày, nhưng không thể làm việc được. Tôi đã đi kiểm tra và uống thử nhiều loại thuốc, cầu Trời khẩn Phật, nhưng không có tác dụng”.

**Trả lời:** Bạn bị bệnh do ăn uống quá nhiều, nói chung, nếu ai đó ăn uống vô trật tự thì dù không có dấu hiệu nhân tướng của người có sức khỏe yếu, chắc chắn anh ta sẽ mắc bệnh nghiêm trọng. Tất cả các bệnh của một số người kiểu này là do họ tự tạo ra. Anh ta phải chịu trách nhiệm về bệnh tật và sự đau đớn của chính mình. Việc khôi phục sức khỏe sẽ rất chậm. Vì không khiêm tốn và giản dị, bệnh của anh ta không thể chữa khỏi, cho dù có cầu Trời khẩn Phật cũng vậy. Kể từ nay, nếu bạn muốn cầu nguyện, trước hết bạn hãy tôn kính Trời hoặc Phật bằng cách dâng lên Trời hoặc Phật những thức ăn của chính bản thân mà bạn đã cắt giảm. Bạn có thể ăn ba bữa cháo đặc mỗi ngày. Một người như vậy có thể ăn hai bát mỗi bữa ăn và cầu nguyện 100 ngày. Sau đó bạn có thể khỏi bệnh hoàn toàn. Tôi đã thử điều này với vài người và đã thành công. Cách ăn uống của họ không có nề nếp và bệnh tật của họ tăng lên là do sự trì trệ của thức ăn. Do vậy, tôi có thể nói đối với bất kỳ loại bệnh nan y nào, bạn phải hết sức khiêm tốn và chỉ ăn hai bát cháo đặc mỗi bữa và thực hiện điều này trong 100 ngày để chữa lành bệnh. Nếu bạn từng phải chịu đau đớn trong một vài năm, bạn có thể khỏi bệnh trong một năm. Nếu bạn thật sự khiêm tốn và ăn uống nề nếp, bạn sẽ không bao giờ trở nên ốm yếu. Thịnh vượng, do thay đổi mùa, thời tiết nóng hoặc lạnh, có thể bạn phải nằm nghỉ, nhưng sẽ không quá ba ngày.

## #7. Chữa bệnh ăn mất ngon bằng cách giảm ăn.

### Thức ăn bị đình trệ và bệnh tật

**Hỏi:** Tôi có chiều hướng bị mắc nhiều bệnh. Kết quả là tôi ăn không thấy ngon. Làm thế nào để tôi lấy lại sự ngon miệng. ?

**Trả lời:** Việc ăn không thấy ngon không phải do bị nhiều bệnh mà là do thức ăn bị trì trệ. Thứ nhất, nếu không có cảm giác ngon miệng, bạn chỉ nên ăn hai bát một ngày thay vì ăn ba. Nếu bạn thường xuyên ăn hai bát, nên giảm xuống còn một bát. Cho dù thế nào đi nữa, nếu bụng đói thì tại sao bạn không thể ăn ngon miệng ? theo cách này, nếu ăn uống điều độ, vị giác của bạn tự nhiên sẽ trở lại và thức ăn không còn ứ đọng trong dạ dày của bạn nữa. Nếu một người không có thức ăn bị ứ trệ, bệnh tật cũng không phát sinh. Nhiều bệnh tật phát sinh theo cách này, nhưng chẳng có gì phải bàn đến vì chúng xuất phát từ việc ăn uống quá nhiều, thức ăn bị trì trệ và không được tiêu hóa. Hãy cẩn thận và khiêm tốn.

## #8. Một người không theo đuổi hoài bão của mình thì chẳng đem lại điều gì giá trị cho xã hội

### A. Người không theo đuổi thì không thể thành đạt

**Hỏi:** Tôi từng thay đổi việc làm vài lần nhưng không bao giờ thành công. Tôi có chút tài năng về nghệ thuật. Xin cho biết theo đuổi cái gì là tốt nhất?

**Trả lời:** Trong bất kỳ lĩnh vực nào bạn muốn phát triển hoặc bất kỳ công việc gì bạn muốn theo đuổi, bạn sẽ không dễ gì tìm ra nó ngay từ đầu nếu bạn thiếu kiên nhẫn. Bạn phải tập trung và dồn hết tâm trí trong một vài năm. Sau đó, nếu bạn thành chuyên gia trong lĩnh vực đang làm, bạn sẽ hiểu biết công việc hơn và sẽ thành công. Cho đến nay, bạn không thành công vì chưa bao giờ bạn dồn tâm trí và sức lực vào công việc của bạn. Một người như bạn thay đổi ý định thường xuyên chẳng khác gì con cóc nằm trong cái rổ tre. Trong rổ có vẻ như có nhiều đường thoát, Cóc ta quyết định thoát ra bằng một con đường, thế rồi đột nhiên nó xoay quanh và nhảy ra theo một hướng khác nhưng không thành công. Nó không thật sự dồn toàn bộ sức lực vào việc tìm cách thoát ra bằng một đường, tâm trí của nó bị kích động, hết quay sang phải lại quay sang trái, tuy vậy nó vẫn không thể thoát ra được, cuối cùng năng lượng và tâm trí của nó cạn kiệt và nó chết. Bạn cũng y như vậy, bạn luôn thay đổi công việc và đau khổ, cuối cùng sẽ chết một cách buồn thảm. Nếu người nào biết kiểm chế tâm ý của mình và vững vàng cả về năng lượng thì anh ta giống như con cóc ở trong cái hộp chỉ có một lỗ nhỏ để thoát thân. Cóc sẽ tập trung toàn bộ nỗ lực và năng lượng để đến được một vị trí có thể trốn thoát. Thậm chí các loài côn trùng và động vật cũng có khả năng này.

Do vậy, là con người, nếu anh ta tập trung tâm trí, trái tim và nghị lực lại với nhau, thì thậm chí có thể vượt qua cả núi cao. Và nếu anh ta thực sự tập trung vào một việc, thì ta có thể nói chắc chắn anh ta sẽ thành công. Vì không cố gắng, anh ta chẳng đạt được gì. Nếu anh ta không làm được việc đó thì nguyên nhân là do anh ta quá thích thú với nhiều thức ăn động vật, uống nhiều rượu và lãng phí thời gian. Anh ta không thể thật sự tập trung tâm trí, tinh thần và năng lượng vào bất cứ việc gì. Vì thế cho nên, anh ta luôn trì hoãn mọi công việc. Đây chính là nguyên nhân khiến anh ta không bao giờ thành công trong công việc của mình. Rồi, anh ta thường xuyên thay đổi công việc. Toàn bộ cuộc đời anh ta sẽ kết thúc trong nghèo khổ.

Những người không vươn lên để hoàn thành một việc đơn giản đều không có ích gì cho xã hội. Người như thế sẽ chết mà chẳng ai để ý tới, trừ bạn bè và láng giềng. Ta gọi cái chết như vậy là cấu tử ( Chó chết). Bạn cũng giống như vậy đấy, nếu không giống như vậy, thì hãy làm việc với tinh thần sẵn sàng sống chết vì công việc. Rồi bạn chắc chắn sẽ tiến bộ. Thí dụ, nếu địch thủ đang bao vây ai đó từ 10 phía và anh ta cố gắng chống trả trên cả 10 phía, thì rồi anh ta sẽ lập tức bị đánh bại và bị giết. Nhưng thậm chí cả một vài triệu người và nhà cửa quanh anh ta, nếu anh ta thật sự tập trung không sợ chết và chiến đấu chỉ theo một hướng, anh ta có thể phá vòng vây và trốn thoát. Đây là chiến lược chung cho mọi lĩnh vực. Vì vậy bạn phải đi theo một hướng và dốc toàn bộ nỗ lực cả cuộc đời bạn vào hướng đó. Nếu không, bạn không thể hiểu được Đạo.

## #9. Không có ranh giới giữa Thần đạo, Đạo Phật và đạo Khổng

**Hỏi:** Khi còn sống, Thầy có những dấu hiệu nhân tướng học. Sau khi chết những dấu hiệu ấy không còn. Do vậy, tôi nghĩ nhân tướng học dựa vào Thần đạo. Nhưng thừa Thầy, Thầy luôn tôn thờ Phật. Tôi nghĩ đó là sai lầm ?

**Trả lời:** Tôi không biết giữa Thần đạo, đạo Khổng, đạo Phật khác nhau ra sao. Ba đạo này đều rất rõ ràng và cùng trở về cội nguồn chung. Do vậy, tôi tôn thờ trời đất và tôn thờ vạn vật. Trong Thần đạo, người ta nói rằng vạn vật là konton hay hỗn mang ( Thái cực). Trong đạo Khổng, họ bàn về Mei Toku hay đức hạnh trong sáng. Trong đạo Phật, họ gọi là Mida Buddha ( A Di Đà Phật) (Phật giáo ở Nhật Bản là Phật giáo Bắc tông – nó đã biến dịch thành ra không còn nhiều bóng dáng đạo Phật nguyên thủy – Ngọc Trâm). Mida xuất phát từ konton. Konton xuất phát từ Mei Toku. Mei Toku xuất phát từ Mida. Tất cả là một không có sự khác nhau.

Cũng như vậy, nếu người nào thật sự nhìn nhận cả tấm lòng toàn bộ trật tự của sự sáng tạo (creation)- ân huệ của hàng tỷ sự vật – Họ không chỉ là những Phật tử. Trong mỗi tông phái Phật giáo khác nhau, họ đều tôn thờ Phật A Di Đà ( Amida). Trong tiếng phạn “A” ứng với mười hướng khác nhau. Âm “A” và “A” thuộc về cõi Trời. “Mi” thuộc về cõi người và có nghĩa là giúp đỡ mọi sự vật. “Da” thuộc về cõi đất. Chữ “Mi” tiêu biểu cho 800.000 sự vật. Do vậy, chúng ta có thể nói đến cả Trời, người và đất. Mọi sự vật đều hàm chứa trong Amida (A Di Đà). Do đó, chữ “A” chiếu sáng trong cả 10 phương. Chữ “Mi” phục vụ mọi người. “Da” có nghĩa là 800.000 sự vật trên trái đất cần được giúp đỡ. Cũng như vậy, tất cả xã hội và hàng trăm sự vật đều xuất phát từ “A”. Sau đó từ “Da” chúng bắt đầu phát triển. Rồi qua “Mi”, chúng hòa trộn vào nhau và hỗ trợ lẫn nhau. “Mi” có nghĩa là mọi hiện tượng, mọi sự vật đều phát sinh giống như vậy. Cũng thế, mọi người, mọi sự vật đều phát triển từ đất. Trong đạo Phật, chúng ta gọi cấu trúc này của trái đất là Jodo hay thiên đường. Mọi sự vật đều tồn tại trên trái đất tuyệt diệu này. Do vậy chúng ta có thể nói con người và mọi sự vật là Mida. Bản thân Phật, konton và mei toku có cùng nguồn gốc. Nếu bạn không giản dị, hủy hoại thể xác bạn và lãng phí nhiều thứ, điều này chẳng khác gì hủy hoại Mida.

Mặt khác, nếu bạn tôn trọng vô vàn chúng sinh, thì đừng hủy hoại và lãng phí mọi thứ, nên chăm sóc tốt cho mọi vật cho thật tốt, đương nhiên thân xác của một người như vậy sẽ giống như Nyorai Buddha (Đức Phật Như Lai). Thân xác chúng ta là một vị Phật ( mỗi người đều có Phật tính- ND). Cũng như vậy, may mắn và bất hạnh luôn theo sau những gì mà bạn muốn làm. Mọi hiện tượng hiện ra và biến đi đều do vọng tưởng trong tâm của bạn. Do vậy chúng ta có thể nói thiên đường của tâm hồn là do tâm tạo. Thấy được như vậy với nhiều nhiều người chính là thấy Phật. Không cần phải suy tư hay thiền định. Cuối cùng, anh ta phát hiện ra Phật đà ( Mida) cho chính mình. Sau đó thật từ tấm lòng mình, anh ta thấu hiểu được vô vàn hiện tượng và giá trị của vạn vật. Do vậy anh ta không bao giờ phung phí. Anh ta luôn mặc quần áo giản dị, ăn những bữa ăn đạm bạc và tích góp ân phước hàng ngày. Ân phước của anh ta lớn dần và lan tỏa khắp xã hội. Một người như vậy, cho dù sống trên núi cao hoặc trong hang sâu, mọi người cũng sẽ biết đến ân huệ của anh ta và tôn vinh anh ta. Đây là kết quả của những gì mà anh ta đã làm, xuất phát từ sự điều độ của anh ta. Vì lý do này, anh ta trở thành Phật Đà. Sau đó ánh sáng của anh ta sẽ tỏa sáng và trải rộng khắp mười phương.

Trong khi đó, nếu bạn không nhận biết được ân huệ của trời đất và thường xuyên phung phí, thiếu nề nếp và lãng phí mọi sự vật, thì cũng giống như bạn đang hủy hoại Đức Phật đang ngự bên trong con người bạn. Những người như vậy thường tô điểm bề ngoài thật hào nhoáng, nhưng chẳng ai muốn thuê họ làm việc. Họ tự hủy hoại đức hạnh của mình và chịu nhiều đau khổ vì không hiểu được trật tự của trời đất.

Nhưng mặt khác, trí thức và tình cảm con người của chúng ta thay đổi với hàng triệu triệu hiện tượng. Người ta có thể thanh lọc những khả năng hiểu biết hay tình cảm đang thay đổi này. Sau đó nếu anh ta hiểu được quy luật của trật tự thì anh ta có thể phát hiện ra Phật tính hay trí tuệ thật sự. Anh ta có thể phát hiện ra Phật tính trong bản thân anh ta – đạt được giác ngộ và trở thành Phật. Đối với môn nhân tướng học của tôi, nguồn gốc hoặc trung tâm là Phật tính của mỗi cá nhân. Đây là sự mở đầu. Một khi bạn hiểu được đạo lý này, bạn có thể giải thích phương pháp này nhằm giúp đỡ xã hội. Đây chính là mục tiêu.

## ***B.Thức ăn động vật làm xao trộn tâm trí***

**Hỏi:** Những người thích ăn nhiều thức ăn động vật có tâm trí không trong sáng. Tôi luôn ăn thịt, nhưng tâm trí tôi không u ám. Vậy có phải thịt luôn làm tâm trí mọi người, kể cả những người thuộc tầng lớp trên và dưới, u ám ?

**Trả lời:** Điều này hoàn toàn là sự thật, thức ăn làm cho tâm trí u ám. Do vậy, sau khi ăn, tâm trí không thật sự trong sạch. Sau khi ăn thức ăn thực vật, tâm trí tất nhiên trở nên trong sáng, vì vậy chúng ta gọi một số người không ăn thức ăn động vật là Sei Shin. Sei Shin (thánh thần) còn có nghĩa là tâm hồn trong sáng.

Bất cứ người nào thuộc tầng lớp trên hay dưới, nếu tâm trí u ám sẽ gặp khó khăn trong việc hiểu đạo. Với một cái tâm không trong sáng, anh ta không thể kiểm chế được bản thân. Do vậy, các nhà sư Phật giáo, yêu cầu mọi người không ăn thịt vào những ngày nhất định để mọi người có thể hiểu đạo Phật. Tâm trong sạch không thể mắc thói hư tật xấu và người ta có thể kiểm soát bản thân tốt hơn. Ngay cả khi một người ăn thịt, nếu anh ta rất khiêm tốn và ăn một lượng thịt rất ít, thì tâm hồn anh ta vẫn trong sáng. Tuy vậy thức ăn và đồ uống của người bình thường rất khó kiểm soát, trừ khi anh ta quyết tâm trở thành nhà sư thật sự, còn thì rất khó có thể khiêm tốn. Nếu ai đó thật sự muốn trở thành người điều độ, có nghĩa là tâm khí của anh ta trong sạch và sáng láng. Đây là điểm cốt yếu của việc kiểm chế bản thân bạn. Do vậy, người nào từ bỏ bản ngã để nghiêm khắc với bản thân sẽ là một Phật tử đích thực. Những Phật tử đích thực không vướng vào thói hư tật xấu và luôn luôn khiêm cung trong ăn uống.

Mặt khác, khi một người hiểu được giới hạn của mình và ăn một lượng nhỏ thức ăn động vật, thì tâm trí anh ta vẫn trong sáng. Do đó tất nhiên anh ta không ăn nhiều. Nhưng nếu anh ta không hiểu được giới hạn của mình mà ăn quá nhiều thì tâm trí anh ta sẽ trở nên u ám. Nói chung, những người bình thường hạn chế thức ăn của họ, nhưng khi nhìn thấy thức ăn động vật, cảm giác thèm ăn tăng lên và họ ăn lu bù không cần biết gì hết. Ăn thịt thật sự làm cho tâm hồn của họ u ám. Nếu một người thật sự có một cái tâm trong sáng, thì anh ta rất thận trọng và nề nếp khi chế biến thức ăn, nhưng với người có tâm u ám thì anh ta thái rau và nấu theo cách hết sức lộn xộn. Người ta nói: “ Người làm chủ được bản thân không ăn thức ăn không tinh khiết, và nếu cách nấu nướng không sạch không tinh họ sẽ không ăn những gì làm cho họ”. Điều này cho thấy người xưa cũng nói đến trật tự ăn uống. Thật sự tôi muốn nói thức ăn có thể làm cho tâm u ám.

## ***C.Cái gì là gia tài thừa kế thật sự ?***

**Hỏi:** Tôi muốn con cháu tôi giàu có và để lại cho chúng nhà cửa và tài sản của tôi. Liệu tôi có thể làm như vậy trong đời không ?

**Trả lời:** Những gì mà anh muốn làm thật là tồi tệ, không phải lòng nhân từ của cha mẹ. Đối với con cháu, tài sản thừa kế là rất, rất xấu, như kẻ thù vậy. Nếu cha mẹ có ý định để lại tài sản cho con, thì đứa con luôn nghĩ về điều đó. Nó sẽ ăn không ngồi rồi, hết tháng này đến tháng khác, ngày này đến ngày khác, và không chịu nỗ lực làm việc. Nó sẽ làm mất hết nhà cửa và truyền thống gia đình. Nếu Cha mẹ thật sự muốn con cháu mình trở nên giàu có và tiếp nối mãi mãi, trước tiên họ phải luôn trung thực và làm gương cho con cháu họ. Đối với con cháu, chúng không được lãng phí dù chỉ là một vật nhỏ. Thực hiện đức hạnh này, là điều mà Cha mẹ phải để lại cho con cháu và gia đình họ. Sau đó hàng ngàn thế hệ kế tiếp, phúc lộc của gia đình họ sẽ không thay đổi và tên tuổi của họ cũng sẽ không bao giờ mất. Nếu Cha mẹ giữ được đức khiêm tốn như một tập quán gia đình họ và trao cho những người nối dõi để giữ truyền thống gia đình, thì mới xứng đáng với những nỗ lực to lớn của tổ tiên và để lại tình yêu lớn của họ.

**#10.Bất cứ ai chỉ còn sống được hơn một năm nữa có thể kéo dài thêm cuộc sống của mình**

## ***Thức ăn là nguồn gốc của Phúc, Lộc và Thọ***

**Hỏi:** Hiện nay tôi đã bước sang tuổi già, nhưng không có khả năng tốt trong cuộc sống. Từ nay tôi muốn kiểm chế bản thân và hiểu rõ về Fukurokuju (Phúc, Lộc và Thọ). Thầy nghĩ tôi có khả năng xoay xở bằng cách giản dị và khiêm tốn không ?

**Trả lời:** Nếu một người chỉ còn sống không đầy một năm, rất khó kéo dài cuộc sống của anh

ta. Nếu anh ta chỉ còn sống được một năm nữa thì anh ta có thể kéo dài cuộc sống của anh ta thêm một năm nữa bằng cách thực sự khiêm tốn trong vòng một năm. Nếu anh ta khiêm tốn trong 10 năm, thì anh ta có thể kéo dài cuộc sống của mình thêm 10 năm nữa. Hạnh phúc, tài sản sẽ tự động đến. Tôi có thể nói cuộc sống của chúng ta tồn tại ở thiên đường, còn thức ăn và tài sản của chúng ta tồn tại trên mặt đất. Chúng ta chỉ nhận được những Phúc, Lộc Thọ này. Cho dù giàu hay nghèo, mỗi người đều có tài sản, hạnh phúc và tuổi thọ. Không ai sinh ra không có những thứ này. Sự sống là vĩnh hằng và không thể đo được. Nhưng tài sản và thức ăn lại có giới hạn. Do vậy, mọi người từ Hoàng Đế đến người dân bình thường, phải tuân thủ những giới hạn của mình về ăn uống. Nhìn chung lượng thức ăn chuẩn là từ 3 đến 5 bát (gọi tiếng Nhật) một ngày. Những người ăn nhiều hơn số lượng này hay những người lãng phí thức ăn chắc chắn đang phá hủy tài sản, hạnh phúc và tuổi thọ của mình. Do vậy một số kẻ phàm ăn tục uống không bao giờ có thể thành đạt và nổi tiếng trong xã hội, cuộc đời của họ cũng rất ngắn ngủi.

Ngược lại, nếu ai đó khiêm tốn trong ăn uống, anh ta sẽ trở nên giàu có, hạnh phúc và hưởng một cuộc sống lâu dài. Anh ta có khả năng duy trì được Phúc, Lộc Thọ. Do đó một người an ít vẫn khỏe mạnh và hưởng một phần hạnh phúc và của cải thuộc về và luôn tràn ngập trong xã hội và thế giới. Nếu chúng dừng lại với bạn, thì bạn hạnh phúc và giàu có. Nhưng bạn phải vun trồng và nuôi dưỡng tuổi thọ của bạn. Cách mà bạn nuôi dưỡng tuổi thọ sẽ quyết định cuộc đời của bạn dài hay ngắn. Bản thân sự sống và trường thọ phụ thuộc vào sự khiêm tốn trong ăn uống. Chúng ta đang nói về cuộc sống, nhưng cuộc sống không tồn tại nếu không ăn. Do vậy, nếu một người không lãng phí thức ăn thì anh ta có thể giữ được tuổi thọ, hạnh phúc và tài sản.

Đây chính là lý do tại sao chúng ta nói thức ăn là nguồn gốc của nhân loại. Ăn uống là sự khởi đầu. Nếu nguồn gốc này bị hỗn loạn thì không gì có thể kiểm soát được. Nếu người nào ăn uống bừa bãi, thì tâm trí của anh ta trở nên hỗn loạn và anh ta không thể kiểm chế được thể xác. Cũng như vậy, nếu một người không nuôi dưỡng bản thân mình một cách đúng đắn, thì anh ta sẽ không có khả năng quản lý gia đình hoặc gắn bó với vợ con anh ta. Những người trong gia đình cũng trở nên rối loạn và gia đình kết thúc trong u ám và bất hạnh. Do vậy, nếu bạn thật sự muốn duy trì tài sản, hạnh phúc và cuộc sống lâu dài, trước hết bạn phải thật nghiêm khắc đối với ăn uống bằng cách cắt giảm khẩu phần ăn của chính bạn, dâng phần cắt giảm đó lên Trời và cầu nguyện cho giàu có, hạnh phúc và cuộc sống dài lâu. Tôi có thể thật lòng nói thức ăn là cốt tủy của tài sản, hạnh phúc và tuổi thọ. Do vậy người nào không có nề nếp, phung phí và dốt nát trong ăn uống, thì anh ta sẽ đánh mất điều cốt yếu nhất trong cuộc sống và không thể duy trì được Phúc, Lộc, Thọ.

**Hỏi:** Nếu những gì Thầy nói là thật, thì vàng bạc và những tài sản quý khác không giá trị hơn thức ăn, phải vậy không?

**Trả lời:** Vì chúng ta ăn để duy trì sự sống. Không sống được thì làm sao chúng ta có thể tôn thờ Cha Mẹ? Do vậy, trên toàn thế giới, điều quan trọng nhất là thức ăn. Sau khi được ban cho cuộc sống, những gì chúng ta nhận được là thức ăn. Do vậy, một bào thai trong tử cung ăn thực phẩm từ người mẹ nên làm cho người mẹ ốm nghén. Người mẹ đang thèm ăn những gì đứa trẻ đang thèm. Sau khi được sinh ra cho đến cuối đời, người ta đều ăn. Khi thức ăn hết thì sự sống cũng chấm dứt và con người ta sẽ chết. Vì thế cho nên ngay cả khi những người ốm sắp chết vẫn muốn ăn. Người ta đưa thức ăn đến cho họ, họ ăn hết, rồi họ quay trở về với cội nguồn. Vì thế, nếu một người ăn quá nhiều, thậm chí một miếng quá to, anh ta sẽ hủy hoại tài sản, hạnh phúc và tuổi thọ của mình. Do đó, tôi có thể kết luận rằng bản chất của nhân tướng học không có gì liên quan đến sự may rủi. Số phận hoàn toàn được quyết định bởi thức ăn. Đôi lúc những dấu hiệu may rủi, hoặc những nốt nhỏ xuất hiện trên sắc mặt, nhưng định hướng toàn bộ cuộc đời chúng ta là do ăn uống quyết định, tức là ăn ít hay nhiều và có khiêm tốn, giản dị hay không? Do vậy hãy duy trì ăn uống đơn giản. Đây là điều cốt tủy để duy trì tài sản, hạnh phúc và trường thọ. Thật sự không có điều này thì không thể có tồn tại may rủi.

### **#11. Nhà nhân tướng học không hiểu được nguồn gốc của may rủi chỉ là kẻ đạo tặc**

**Hỏi:** Một trong những môn đồ đặt vấn đề và hỏi tôi điều gì là quan trọng nhất để nắm vững nhân tướng học?

**Trả lời:** Chẳng có gì ngoài đồ ăn thức uống. Đơn giản đến nỗi bạn chẳng cần phải căng mắt ra để đọc tài liệu và sách vở. Nếu bạn muốn có khả năng đoán trước rõ ràng những may rủi trong nhân tướng học, thì tôi luôn giữ quan điểm không nên lãng phí thức ăn và đồ uống. Hãy nghiêm khắc làm chủ bản thân và hiểu rằng bạn sẽ phá hủy sự sống Trời ban do phí phạm những thứ này. Hãy suy nghĩ theo cách này và quyết định không lãng phí một tí gì dù rất nhỏ. Nếu một người làm như vậy trong ba năm, anh ta có thể phát hiện được trật tự của Trời một cách rõ ràng. Tôi luôn thực hiện điều này. Tôi nhận thức những dấu hiệu may rủi từ bản chất ở một người và chiêm nghiệm lại với bản thân mình, sau đó mới khuyên răn người ta. Điều này thật sự là phong cách sống của nhà nhân tướng học. Nếu nhà nhân tướng học nào không thực hiện điều này thì anh ta không thể xem cho người khác một cách rõ ràng và không hiểu được nguồn gốc của may rủi. Anh ta chỉ là kẻ đạo tặc của nhân tướng học. Do vậy khi dự đoán cho người khác, hãy khiêm tốn và giản dị.

### ***B. Nguyên nhân khiến kẻ keo kiệt trở nên giàu có***

**Hỏi:** Lắm khi ai đó không khiêm tốn và giản dị mà còn keo kiệt lại trở nên giàu có. Như vậy có nghĩa là không cần thiết phải khiêm tốn và giản dị, đúng không?

**Trả lời:** Có một số người không khiêm tốn và giản dị trong cuộc sống của mình lại tạo dựng được tài sản và hạnh phúc. Tất cả những người này đều keo kiệt. Họ không chỉ cắt giảm khẩu phần ăn của mình và từ bỏ những gì họ muốn ăn, mà còn giành rất ít thực phẩm cho gia đình. Nhưng lại có một số người kiểu này không ăn nhiều lắm cho bản thân mình, cũng là do họ keo kiệt. Anh ta dâng số thực phẩm tiết kiệm được cho Trời và đất. Anh ta không hay biết mình đang tích góp ân huệ của Trời và đang kéo dài cuộc sống của mình. Đối với một hạt thóc tiết kiệm được, hàng ngàn hạt thóc sẽ quay lại trong cuộc đời anh ta. Do vậy anh ta có thể trở nên giàu có. Xét về thói keo kiệt của anh ta, thì bản thân việc cắt giảm thức ăn của gia đình anh ta dường như là xấu, nhưng tài sản của Trời để lại được tăng lên, và rốt cuộc các thành viên của các gia đình sẽ trở nên thịnh vượng hơn. Mọi người phàn nàn về thói keo kiệt, nhưng vì điều này thể hiện đạo đức tốt đối với trời đất, cho nên người keo kiệt cũng có thể phát đạt.

Những người này có xu hướng không thể hiện gì trong nhân tướng của họ và thậm chí với công việc vất vả của mình, họ tích lũy tài lộc có phần khó khăn hơn so với những người giành được tài lộc do khiêm tốn và giản dị.

Trời và đất khởi thủy từ cõi vô hình. Âm và dương đưa lại sự tồn tại, con người và vạn vật được tạo ra thông qua năng lượng khí âm dương này. Năng lượng khí là quan trọng nhất. Thân xác chúng ta chỉ là thứ yếu. Do vậy khi chúng ta nói về nhân tướng học, trước tiên nên bàn về năng lượng khí. Giàu, nghèo, hạnh phúc, buồn tủi, thọ, yếu, đau khổ và niềm vui đều do năng lượng khí của chính chúng ta tạo ra. Nguồn gốc của tất cả mọi hiện tượng là năng lượng. Do vậy hai năng lượng khí âm và dương này là mei-toku, ân phước sáng ngời theo phương pháp nhân tướng học của tôi. Tôi không hiểu được định nghĩa của mei-toku trong tư tưởng của đạo Khổng.

Trong Trời và đất, năng lượng khí được tìm thấy ở khắp nơi. Do vậy không nơi nào không tràn đầy mei-toku. Mei-toku không bao giờ mất trong mỗi người thậm chí chỉ trong khoảng khắc. Nó to lớn đến nỗi chúng ta không thể nhìn bằng mắt thường. Việc nghiên cứu nhân tướng phải bắt đầu với mei-toku rồi đến việc làm chủ bản thân mỗi người.

Không có hiện tượng nào lại không thể hiện bằng nhân tướng. Do vậy các nhà nhân tướng học phải hiểu trật tự của tất cả các hiện tượng - Trời và đất. Điểm xuất phát là phải nghiên cứu và nắm vững được trật tự này. Sau đó mục tiêu là mở rộng việc truyền bá cho người khác và dồn mọi nỗ lực của bạn vào việc tích lũy ân huệ cho xã hội.

Tôi có thể nói ân huệ của Trời và đất chi phối sự cân bằng âm và dương trong mọi hiện tượng. Ở giai đoạn bắt đầu, bạn cần phải học và hiểu điều này. Đây là một cuộc phiêu lưu lớn lao vô tận và tuyệt vời, đồng thời đừng tính toán lợi lộc hay phần thưởng cho bản thân mà hãy tích lũy tích đức hạnh cho trời và đất. Một nhà nhân tướng học hiểu rõ về ân huệ sẽ trở thành một nhà nhân tướng học siêu đẳng, trở nên vĩ đại và nổi tiếng. Đức hạnh (toku) cũng có nghĩa là phần thưởng.

Đức hạnh của bạn trở thành ân huệ của trời đất và nó sẽ tạo ra lợi lộc. Bạn không tu tâm tích đức thì tìm đâu ra lợi lộc bây giờ? Hãy quên đi bất kỳ lợi lộc cho bản thân, bạn sẽ giành được nó nếu như nhận được ân huệ của trời đất. Nếu bạn lãng quên ân huệ của trời đất và tìm cách giành lấy lợi lộc cho bản thân, thì bạn có thể chẳng giành được gì. Người như vậy chỉ là kẻ thù của trời và đất.

Do vậy, một nhà Nhân tướng Học có đạo đức sẽ không bao giờ nghèo. Cái gốc duy nhất của nhân loại là mei-toku (đức hạnh). Tôi có thể nói mei, mặt trời và mặt trăng thuộc về cha mẹ của chúng ta. Chúng ta được sinh ra từ ân huệ của cha mẹ. Tất cả tâm hồn và thể xác của chúng ta là mei-toku. Nếu chúng ta không hủy hoại thân xác của mình, thì rõ ràng là nguồn gốc của mọi vật là năng lượng sáng chói này. Mọi hiện tượng được sinh ra từ ân huệ của mặt trời và mặt trăng. Do vậy nguồn gốc của mọi sự vật là mei-toku. Tất cả mọi người đang tiếp nhận nguồn năng lượng này để nuôi dưỡng thể xác và tâm hồn chúng ta. Ngoài ân huệ của mặt trời và mặt trăng, chẳng còn gì quý hơn, muốn thấu hiểu được điều này, tất cả đều nằm trong tầm tay bạn.

Cũng như vậy, mei- âm và dương- giống như vua và thần dân. Vì âm theo dương, dân theo vua. Đây là gốc rễ. Nếu ai đó không tuân theo trật tự này thì sắc diện không được tỏa sáng. Vợ là âm, do đó cô ta phải tuân theo chồng. Nếu âm và dương tương hợp và đạt cân bằng một cách hài hòa, đó chính là mei-toku của trời và đất. Đồng thời loài người cũng là chủ nhân của mọi hiện tượng, và phải làm rõ trật tự này từ khởi đầu cho đến kết thúc. Nếu bạn hiểu và tôn trọng theo điều này, rồi bạn sẽ hiểu rõ được mei-toku.

Đây rõ ràng là đạo đối với thế giới. Ngày tiếp ngày, đây hiển nhiên là sự thật. Có thể nói, đạo (vận động âm dương) của thế giới là thấp ở phía Đông Nam và cao ở phía Đông Bắc. Nước chảy từ cao xuống thấp. Đây là mei-toku của trời và đất. Cũng như vậy, núi thì cao và hàng trăm cây cối mọc trên đó. Biển thì thấp và nhận được từng giọt nước từ ân huệ của núi non. Thế có nghĩa là năng lượng khí của chúng đang chảy qua. Tất cả chúng ta đều thuận theo mei-toku của trời và đất. Đây là cái đạo của nhân tướng học. Không có gì thay đổi khác thường trên con đường đạo này. Bất kỳ những gì kỳ cục, bất thường không phải là đạo. Tất cả đều trong sáng. Đó là cái đạo của nhân tướng học.

Cũng như vậy, phương pháp nhân tướng học của tôi giải quyết tất cả các hiện tượng. Từ lúc khởi đầu cho đến khi kết thúc tôi quan tâm đến sự đổi mới của mọi vật. Cái mới là khởi đầu. Mọi vật đều có khởi đầu và kết thúc. Ngày này qua ngày khác chúng được đổi mới. Do vậy, ngày qua ngày chúng ta cảm nhận được may rủi và khám phá ra những mặt tốt xấu trong cuộc đời mỗi người. Bằng cách quan sát các hiện tượng, chúng ta có thể biết mu (cõi hư vô). Với tri thức về *mu*, chúng ta có thể biết được tất cả các hiện tượng. Tất cả các hiện tượng được tạo ra từ *mu*. Quá trình này diễn ra hàng ngày, không ngừng nghỉ dù chỉ một giây. Sự tuần hoàn của máu và năng lượng trong cơ thể cũng diễn ra giống như vậy. Sắc mặt cũng tuân theo tiến trình này. Hơn nữa ý nghĩa của sự đổi mới giống như dung rêu chặt một cái cây. Vì cây lớn lên ở giai đoạn bắt đầu, ở giai đoạn kết thúc nó sẽ bị đốn hạ. Nếu một vật được sinh ra hữu dụng trong giai đoạn bắt đầu, thì nó trở về với đất ở giai đoạn kết thúc. Sau đó nó lại được tái sinh giống như thực phẩm được chế biến rồi tái chế vậy. Tất cả mọi hiện tượng cũng được tái sinh theo cách này. Nếu bạn không thấy hiểu được điều này, bạn không thể dự đoán được con người. Nếu bạn hiểu được tất cả mọi hiện tượng luôn thay đổi và tái sinh, thì bạn cũng hiểu được con người cũng luôn đổi mới.

Mỗi con người đều có những giới hạn khác nhau. Một số xứng đáng với một nghìn koku cơm, một số người khác mười nghìn koku cơm. Mỗi người có một giới hạn khác nhau. Người nào cũng đang giúp đỡ người khác. Nếu không có thần dân, làm sao một người có thể được gọi là vua được? Không ai tôn trọng anh ta. Do vậy, mọi ân huệ của vua đều được đánh giá bởi thần dân, giống như Cha Mẹ chăm sóc con cái họ. Chúng tôi nói bạn làm cho mỗi thần dân được tái sinh ngày này qua ngày khác. Bạn phải làm việc đó hàng ngày. Hoàng đế có bốn loại người khác nhau, và mỗi loại người này có thần dân riêng của họ. Đối tượng này cũng có thể là vợ và con cái. Nếu bạn là một quả phụ, thì tất cả mọi người là dân của bạn. Tất cả mọi hiện tượng đều phục vụ nhân loại, từ Hoàng Đế cho đến dân thường. Do vậy chúng ta nói rằng con người là chủ nhân của vạn vật. Ngay cả người quả phụ cũng đối xử với tất cả mọi hiện tượng giống như

những người hầu phải phục vụ cuộc sống hàng ngày.

Kể cả với những người thuộc tầng lớp thấp nhất, mọi thứ được sử dụng – chẳng hạn cái bát hay bộ quần áo rách – cũng là thần dân của họ. Tất cả mọi người được nuôi dưỡng bằng nhiều thứ và điều khiển nhiều thứ khác. Những gì nuôi và giúp đỡ tôi là những đối tượng này cùng hàng nghìn loại vật chất khác. Hãy chăm sóc các loại vật chất giống như vua và Cha mẹ mình. Nếu bạn chăm sóc họ thật sự chu đáo, tức là bạn đang làm cho người dân của bạn thay đổi tốt hơn. Nếu ngày lại ngày bạn cư xử với họ như với người mới, thì chúng ta nói rằng bạn đang tái tạo *mei toku*, sự khởi đầu trong lành, chói sáng của vũ trụ.

Nếu một nhà nhân tướng học không hiểu được trật tự này, thì anh ta không thể hiểu được trật tự trong lành chói sáng của Trời trong thực tiễn hiện tượng. Nếu không sáng suốt và không biết mình là ai, thì làm sao anh ta có thể dự đoán cho người khác được. Nếu bạn muốn hành nghề nhân tướng trong thế giới này, bạn phải hiểu được *mei-toku*, đức hạnh của vũ trụ và lòng bi mẫn của nhân tướng học. Rồi bạn sẽ tìm ra cái đạo trong xã hội. Nếu bạn muốn dự đoán cho mọi sự vật dưới gầm trời này thì bạn phải hiểu rõ *mei-toku*. Một người đã biết được đạo của xã hội sẽ biết được những giới hạn của mình và có thể đứng trong xã hội. Người không hiểu được trật tự này là kẻ vô trật tự, dốt nát và trở nên ngạo mạn. Một người như vậy mà dự đoán cho người khác thì không thể có ảnh hưởng tốt cho xã hội. Nếu bạn nghiêm túc tuân theo trật tự trong cuộc sống của chính bạn và giúp đỡ người khác hiểu được lẽ đạo trong cuộc sống của họ, đó là đức hạnh lớn nhất, bao trùm tất cả. Nếu cuộc sống của bạn không dựa trên nền tảng này, thì bạn không thể dẫn dắt mọi người đi đến chỗ tốt hơn. Bạn cũng sẽ trở nên mù quáng và không thể đem lại ánh sáng cho người khác, đúng hơn là bạn sẽ làm hư hỏng họ. Biết chấp nhận những giới hạn của mình cũng là đức hạnh, và bạn sẽ có khả năng kiểm soát mọi việc một cách tốt đẹp. Nhưng nếu như một người không chịu tôn trọng những giới hạn của mình, thói quen xấu sẽ nảy nở và anh ta luôn tối tăm, chớ không bao giờ trở nên khôn ngoan. Do vậy để hiểu số phận con người, nếu bạn sống theo nề nếp, thì rồi cả cuộc đời, kể cả vận may và rủi ro, sẽ trở nên sáng tỏ đối với bạn. Một số bậc cao niên nói: “Con người phải tự bằng lòng để yên ổn với giới hạn của mình và không đứng núi này trông núi nọ. Người không yên phận với giới hạn của mình là không đứng, anh ta sẽ bỏ lỡ vận may mà Trời ban cho”. Bạn có thể chớp bắt vận may từ Trời nếu bạn giữ nguyên vị trí của mình khi may mắn đến với bạn, để bạn có thể làm mọi thứ đúng.

Cuối cùng, khi chu kỳ hoàn tất, khí dương của Trời ra đi và sẽ quay trở lại với những ai chờ đợi. Rồi anh ta có thể bắt đầu mọi thứ lại đúng. Do vậy, trong bất kỳ đạo nào, một người biết dừng lại và tĩnh tâm cuối cùng sẽ nắm vững được đạo và anh ta có thể quản lý ngôi nhà một cách dễ dàng. Một nhà nhân tướng học không thể hiểu được trật tự của tự nhiên trừ khi anh ta biết dừng ở đức hạnh vĩ đại này. Một người không hiểu được trật tự của tự nhiên thì chẳng có ích gì cho xã hội. Anh ta dốt nát còn hơn tre gỗ.

Cốt tủy trong lời dạy của tôi không thể viết hết thành sách. Số một là phải khiêm tốn và giản dị. Sau đó phải học cách tuân theo thế giới vô hình, mu. Bạn có thể kết thúc quá trình tập luyện bằng cách tìm ra trật tự của sự sáng tạo của vũ trụ.

Tôi có nhiều môn đồ, nhưng thật ra rất ít người có thể theo phương pháp này. Nhiều lần, những môn đồ bắt đầu quá trình tập luyện nhưng không tự biết hạn chế của mình và họ bỏ học. Do vậy tôi bắt đầu soạn thảo một chương trình học để đưa vào giảng dạy và yêu cầu học phí. Nhưng nhiều người không tôn trọng trật tự và thậm chí làm vẩn đục danh tiếng của tôi, nên tôi không muốn truyền bá phương pháp dự đoán của tôi nữa. Nếu có ai đó thật sự muốn rèn luyện, thì anh ta nên tìm ra giới hạn của cái dạ dày và nhận thấy tất cả các hiện tượng đang phục vụ anh ta. Sau đó, anh ta sẽ có khả năng nắm bắt được phương pháp dự đoán của tôi. Tôi đã và đang thực hành đạo này trong nhiều năm. Tôi chẳng còn gì để dạy nữa. /.

Chú giải từ ngữ

**Amaterasu Omikami** : “Thần (nữ thần) soi sáng khắp thế gian”. Vị Thần quan trọng nhất trong thần thoại của đạo Shinto, đó là thần mặt trời

**Âm và Dương** : Quy luật thay đổi phổ quát; những lực lượng và xu hướng để phân biệt với hư vô (vô cực) và thể hiện thành năng lượng hướng tâm và lý tâm, không gian và thời gian, và

là nguồn gốc của toàn bộ thế giới có quan hệ với nhau.

**Ân đức:** Ẩn giấu trong nhân tướng học của Mizuno, có 2 loại ân và đức. Yin toku (âm đức) là một việc làm, ý nghĩ tốt hay bố thí do cá nhân thực hiện mà không trông đợi ai biết đến. Yang toku (dương đức) là hành động tốt thực hiện trước công chúng hay được nhiều người chú ý đến.

**Bồ tát:** “Bậc Giác Ngộ”, người đã phát tâm thành Phật hay giác ngộ Phật tính và quay lại thế gian để cứu độ chúng sinh. Bồ tát là người dẫn dắt người khác đi vào con đường thấu hiểu sâu xa nguyên lý âm dương.

**Thuật địa lý:** Phong thủy

**Chiêm tinh học:** Phương Đông ở cực Đông, các cung của Hoàng Đạo là : Tý ( tháng mười một), Sửu (tháng mười hai), Dần (tháng giêng), Mão (tháng hai), Thìn (tháng ba), Tỵ (tháng tư), Ngọ (tháng năm), Mùi (tháng sáu), Thân (Tháng bảy), Dậu (tháng tám), Tuất (tháng chín), Hợi (tháng mười).

**Phương Hướng Học:** Học thuyết cho rằng các phương hướng chính (Đông, Tây, Nam, Bắc) có ảnh hưởng tới công việc của con người. Ở vùng cực Đông, điều này được biết đến dưới cái tên khí cửu tinh (hay Cửu Diệu), gồm các sao La Hầu, Thổ Tú, Thủy Diệu, Thái Bạch, Thái Dương, Văn Hớn, Kế Đô, Thái Âm, Mộc Đức và có nguồn gốc từ Kinh dịch và những lời giáo huấn về thế giới tâm linh.

**Đạo:** “ con đường” của Trời và đất, chu trình chuyển hóa không ngừng của âm và dương. Thuật ngữ này cũng được dùng để chỉ sự thực hành tâm linh hay nghệ thuật , như cái đạo của hội họa, cái đạo của nghề mộc, đạo của nhân tướng học

**Đầu thai:** chu kỳ phổ quát của cuộc sống, đặc biệt là ý tưởng về lan tái sinh tiếp nối trong những thân xác khác nhau từ một kiếp sống này tới kiếp sống sau.

**Đền Ise:** Ngôi đền quốc gia nằm ở Đông Nam Nhật Bản, thờ thần Amaterasu và Nữ thần Thực phẩm và Nông nghiệp.

**Edo(giang hộ):** Tên cổ của Tokyo, trở thành thủ đô của Nhật Bản dưới thời Minh Trị, cũng là tên gọi thời kỳ Lịch sử Nhật Bản từ 1615-1868.

**Fukurokuju:** Tiếng Nhật : Phúc, Lộc, Thọ những thuộc tính tốt của mọi cuộc đời.

**Hara:** trung tâm năng lượng nằm sâu trong ruột bên dưới rốn, còn gọi là Đan Điền.

**Ho-jo:** “ Phóng sinh”, một nghi lễ của Phật giáo thu tập hay mua những con chim, cá và những con vật khác còn sống và thả cho chúng tự do.

**Khí:** năng lượng điện - từ tự nhiên của Trời và Đất mang năng lượng và ý thức đến cho các đường kinh lạc , các luân xa và các tế bào.

**Khổng Tử:** nhà hiền triết và bậc thầy ở Trung Quốc, sống vào thế kỷ thứ 6 trước công nguyên, và là người am hiểu sâu xa nguyên lý âm dương.

**Kuni- Toko- Tachi-No- Mikoto:** Theo thần thoại của đạo Shinto, đây là vị thần đầu tiên sinh ra sau khi mở mang bầu trời và mặt đất.

**Kyoto:** kinh đô nước Nhật Bản vào thời mà Mizuno sống, một thành phố đẹp với mười ngàn ngôi chùa Phật giáo.

**Mei toku (Minh Đức):** Ân huệ của mặt trời và mặt trăng, cội nguồn trong lành chói sáng của cuộc sống.

**Miso:** Một loại tương nhão lên men có mùi dễ chịu và vị mặn làm từ đậu nành thường với lúa mạch hay lúa tẻ, và muối biển. Dùng trong nấu canh và làm gia vị

**Mochi:** Một loại bánh nướng hay bánh bao làm bằng gạo nếp đã nấu chín, ở Nhật Bản Mochi là loại bánh cổ truyền ăn trong dịp Năm mới hay những dịp đặc biệt khác.

**Mu (hư vô) :** “ cõi hư vô”, “ chỗ không có gì”, thế giới tinh khiết menh mang nơi mà thế giới hiện tượng khởi sinh từ đó và sẽ quay trở về đó

**Myo:** cái thần vô hình hay vẻ đẹp trong mọi hiện tượng.

**Ngũ hành:** năm giai đoạn chuyển hóa của năng lượng đặc trưng cho mọi hiện tượng: sinh (mọc lên), trưởng (phát triển), thu (thu lại), tàng (ẩn chứa), hóa (thay đổi). Thông thường còn được diễn giải thành kim, thủy, mộc, hỏa, thổ, nhưng năm trạng thái này được xét trong trạng thái động hơn là tĩnh.

**Nhân tướng học:** Nghệ thuật xét đoán tính cách và số mệnh dựa theo những đặc điểm trên khuôn mặt hay trên thân thể. Mizuno định nghĩa môn này cao hơn, thành một cách sống, dẫn đến nhận thức tâm linh bất tận.

**Ohsawa, George:** người sáng lập ra trường phái thực dưỡng hiện đại (1893-1966), sinh tại Nhật Bản, đi chu du và thuyết giảng khắp Châu Âu, Châu Á, Châu Phi và Bắc Mỹ.

**Phật:** “Bậc giác ngộ”, là người chứng ngộ sự thấu hiểu sâu xa về vũ trụ và tâm hồn. Sakyamuni (Thích Ca Mâu Ni, còn gọi là Sidartha Gautama), vị Phật trong lịch sử, sống ở Bắc Ấn Độ thế kỷ thứ 6 trước công nguyên.

**Thuật xem địa lý:** học thuật về việc đặt hướng nhà cửa, công trường xây dựng, thành phố và đất nước theo nguyên lý âm dương và khí cửu tinh.

**Rượu Sa-kê:** loại rượu làm từ gạo lên men

**Samurai :** người thuộc giai cấp chiến binh truyền thống ở Nhật Bản.

**Senin (tiên nhân):** “ người (đàn ông hay đàn bà )an nhiên tự tại”, là nhà hiền triết sống trên núi cao ở Nhật Bản và người ta nói rằng họ đã tìm ra bí mật của sự bất tử.

**Shinto(Thần đạo) :** “con đường của thần linh”, một lối sống truyền thống của Nhật Bản. Amterasu và Susa -no-wo-no-mikoto là những vị thần chính yếu.

**Shogun (trưởng quân):** những nhân vật quân sự cầm quyền đầy quyền lực, đã từng nắm chính quyền nhân danh Hoàng Đế ( thường đăng sau hậu trường).

**Soba:** loại mì làm bằng bột kiều mạch trộn với lúa mì lứt.

**Tâm kinh:** một bộ kinh Phật được biết dưới cái tên tiếng Phạn là Prajna Paramita Hridaya (Bát Nhã Ba La Mật Đa Tâm Kinh), tiếng Nhật là Hanya Hamarmita Shin Gyo, thể hiện cái tâm hay bản chất những lời giáo huấn của Đức Phật về trật tự vũ trụ.

**Tảo biển:** một loại rau xanh ăn được ở biển, như kombu, wakame, hizki và nori.

**Thời Minh Trị:** Thời kỳ lịch sử hiện đại của Nhật Bản, bắt đầu từ năm 1868 và kết thúc năm 1912.

**Toku “ân huệ”, “đạo đức”, “phần thưởng”:** những phúc lành của Trời và đất được tích lũy bằng cách ăn uống giản dị và luyện tập khác để tạo sự cân bằng

**Tokugawa:** Thời kỳ của Nhật Bản từ 1614-1868, thời kỳ mà đất nước thực hiện chủ nghĩa biệt lập thanh bình tách rời với phần còn lại của thế giới.

**Un mei (vận mệnh):** “ sự may mắn đang chuyển động” hay “số mệnh xô đẩy”, Phương hướng tâm linh trong cuộc sống của chúng ta hiện nay.

**Zen:** “Thiền” một hình thức của Phật giáo, rất phổ biến ở Nhật Bản, nhấn mạnh đến việc đồn ngộ và giản dị trong sinh hoạt hàng ngày.

## Chú Thích

### Quyển 1

**#1:** Những báo cáo đương đại về trường hợp sống lâu, thường nhấn mạnh đến cách sống và ăn uống khiêm tốn của con người. Theo một thông tin mới gần đây, cụ Chokichi Hirukawa ở thành phố Ota miền Bắc Nhật Bản, ở tuổi 97 đã thành công trong việc chăm sóc cánh đồng lúa của mình với 35 cây dâu tằm mà không dùng bất kỳ loại máy móc nào. Người lão nông này ăn gạo đỏ hoặc mì udon với một ít dưa chua, súp misô, kombu và đậu. Cụ nhai rất kỹ và ngừng ăn khi dạ dày đã đầy được khoảng 80%. Cụ rất thích uống một cốc rượu sake vào mỗi buổi sáng.

**#2:** Trong Đông y, những dấu hiệu cho thấy cái chết đến gần là : hai mắt vô lực và thất thần,

màu da mai má, kêu khóc trước nỗi buồn và khó khăn, lưỡi rụt, miệng mím chặt và nói khó khăn, vành tai màu đen và rung động liên tục, hơi thở ngắn, khi nói chuyện không nói hết câu, trên mũi có một vết xanh thẫm và một vết đen từ phía sau cổ chạy lên tai.

#3. Việc nghiên cứu những ảnh hưởng này trong truyền thống chiêm tinh phương Đông, dưới khái niệm khí Cửu tinh. Trước những điều kiện khí quyển và khí hậu thay đổi người ta tin rằng việc xuất hành theo những hướng nào đó, vào giờ nào đó có thể có hậu quả tốt hoặc xấu.

#4. Hara: (bụng dưới) là trung tâm của vùng bụng dưới rốn và điều chỉnh việc tiêu hóa, phân hủy và hấp thụ thức ăn, nước và năng lượng, cũng như trạng thái cân bằng cơ thể và toàn bộ sức sống.

#5. Vào thời đó, gia đình là hết sức quan trọng. Ngôi nhà của Cha Mẹ, công việc làm ăn, sự thịnh vượng... đều cho người con trai trưởng thừa kế. Không có con trai có nghĩa là chấm dứt dòng họ. Khi ấy gia đình có thể kiếm chồng cho con gái hoặc nuôi một người con trai để giữ lấy họ của gia đình.

#6. Trong Thần đạo hoặc đạo Phật có tập quán dâng cúng thức ăn trước bàn thờ gia tiên để linh hồn người đã khuất được hưởng.

#7. **Lộc**: (giàu có, thịnh vượng, fuku) trong tiếng Nhật được phát âm giống như suy (suy kem, fuku)

#8. Dòng mở đầu của Heike Monogatari (truyện kỳ về Heike) một hợp tuyển thơ nổi tiếng của Nhật Bản thời Trung cổ.

#9. **Ngũ cốc**: Năm loại cốc là gạo,黍, tảo, mạch, thực (lúa tẻ, nếp, kê, lúa mạch, đậu).

#10. Gạo được đong bằng thạch (koku), và koku cũng là một từ thường dùng để chỉ thịnh vượng.

#11. Các Samurai ngày thường ăn hai bữa mỗi ngày, nhưng khi chiến đấu phải ăn năm bữa

#12. Nhất là với Samurai được hy vọng sẽ kế thừa tước vị của cha mình.

#13. Mức lương được đo cấp bằng gạo

#14. Trong đạo Phật, Bồ tát là người tạm gác hạnh phúc của mình để phục vụ người khác

#15. Đây nói về đồng tiền cổ. Một sen (tiền), đơn vị tiền tệ nhỏ nhất, được làm bằng đồng.

#16. Ở Nhật Bản, một số người mắc bệnh tâm thần cho là linh hồn của chồn cáo ( hồ li) ám ảnh. Trong xã hội hiện đại, hiện tượng này chính là chứng tâm thần phân liệt.

#17. Trong Đông y, thừa hay thiếu được gọi là thịnh và suy, bệnh tật có thể là hậu quả của khí quá thịnh hoặc suy trong các cơ quan và tạng phủ

#18. Theo truyền thống, có một số độ tuổi được người ta cho là hay gặp vận hạn, khó khăn, đó là từ 0 đến 3 tuổi và từ 41 đến 43 tuổi.

#19. Kính trọng Cha Mẹ và các bậc cao niên là một trong những đức tốt theo Khổng giáo.

#20. Giới sát (sessnokai) hay không được chém giết bừa bãi, là giới luật không cho phép người tu sỹ hủy diệt cuộc sống của bất kỳ giống vật nào.

#21. **Nghiệp**: (Karma) là luật nhân - quả hay trật tự của tự nhiên.

#22. Sẽ được mô tả nhiều hơn trong quyển này và quyển 2.

#23. Trong nhân tướng học truyền thống Trung Quốc, những dấu hiệu của bản chất bạo lực, quá dương bạo gồm : trán và lưng quá phẳng, má ngắn và rộng, mắt to và lồi, hoặc mắt to lõm xuống, hai mắt mở lớn, sắc lạnh; mũi to rộng, miệng lớn cong xuống; cằm rất lớn và khỏe và gò má cao. Người coa tướng như vậy thường có xu hướng chết chém, phạm tội đột phá hãm hiếp, thực hiện hành vi xấu, cưỡng đoạt và hành hung người khác, tấn công bằng dao và trộm cắp. Dấu hiệu của cấu trúc âm, mất trật tự là : mặt dài và u tối, trán nhỏ và phẳng, mắt ti hí hoặc sắc nhọn, lỗ mũi gồ ghề và miệng thường cong, phẳng, răng khấp khểnh, và cằm vuông. Người có tướng này thường có xu hướng cưỡng đoạt của cải và đất đai người khác.

#24. Con cái có nhiệm vụ cầu nguyện cho linh hồn Cha Mẹ và chăm sóc bàn thờ ông bà. Chết

trước cha mẹ là vi phạm luật tự nhiên.

#25. Từ “gia” : (nhà) có thể thay thế bằng “ gia đình , dòng họ”. Nhưng ở phương Đông từ “nhà” được dùng chính với nghĩa “dòng họ”. Nghĩa là uy tín của một dòng họ đối với nhiều thế hệ còn quan trọng hơn uy tín của những gia đình làm nên dòng họ đó.

#26. **Một đấu**: tương đương 18,05 lít.

#27. Đây là một trò chơi trên giấy, phát âm là kami và thần thánh cũng được phát âm là kami và có nghĩa là ngay thẳng và trong sáng.

#28. Ở các nước cực Đông, các hợp đồng không xác định bằng chữ ký mà bằng triện hay ấn tính mỗi bên.

#29. **Cờ vây**: (Go) là trò chơi chiến lược cổ, được chơi bằng 361 quân bằng đá đen và trắng. Cờ tướng (shogi) là cờ cổ xuất xứ từ Trung Quốc và du nhập sang Nhật Bản.

#30. **Thuật địa lý** : là môn học thuật cổ truyền dựa trên hiểu biết về cách sắp xếp nhà cửa ảnh hưởng của môi trường và số phận của cá nhân và xã hội.

#31. Trong tiếng Nhật từ “lửa” phát âm là hi, giống cách phát âm của từ ngày (hi).

Quyển 2

#1. **Trong đạo Phật chia ra năm hạng vợ tồi**: người hợm hĩnh về vẻ đẹp và phong cách của mình; người hợm hĩnh về của cải gia đình, người hay kể khổ về việc nhà, người hay kể khổ về việc chăm sóc con cái và người không biết sử dụng năng lượng và sức mạnh tâm linh.

**(Theo kinh nguyên thủy** : Đức Phật còn dạy về 7 loại vợ)

#2: Nguyên văn trong bản gốc : Mandokoro: thống đốc

#3. Trong thuật số cổ Trung Hoa, Các phương hướng và thuộc tính của chúng ta là : 1/ phương Bắc, vợ, làm cho đặc, nền tảng 2/ Phương Nam, chồng, trở thành rời rã, lười biếng, sức mạnh; 3/ Phương Đông, con cái, tiến bộ, hoạt động; 4/ Phương Tây, ông già, thu súc chuẩn bị; 5/ Đông- Bắc, người yêu của người chồng, người vợ non nớt; 6/ Đông – Nam, người trẻ tuổi, giữa con và chồng; 8/ Tây – Bắc, ca kỹ, bà già.

#4. Tiếng Nhật : Kitanotaka, người ở hướng Bắc.

#5. Tiếng Nhật : Midaidokoro: chỗ nền tảng đáng kính; từ ngày nay dùng để chỉ nhà bếp.

#6. Tiếng Nhật : Okugate : người ở hậu phương

#7. Bộ kinh truyền thống của đạo Phật, tiếng Nhật là Hanya- Shin- Gyo

#8. Câu ngạn ngữ truyền thống của Khổng Tử.

#9. Đạo giáo : cũng được gọi là “ Đạo năm đấu gạo”, vì mỗi người có thể đi và học bằng cách cúng năm đấu gạo. Đạo giáo còn bao gồm việc dạy về những phương thuốc đặc dị để cầu trường thọ, chế độ dinh dưỡng và tự xoa bóp điểm huyệt

#10. Y học cổ truyền Trung Quốc kiến nghị nên ăn lúa mì vào mùa xuân, gạo tẻ vào mùa hè, kiều mạch vào mùa thu, gạo nếp vào mùa Đông, và kê vào giữa các mùa.

#11. Tiếng Nhật “Ho-Jo”: phóng sinh

#12. Dhyani từ tiếng Phạn dhyana, nghĩa là “thiền na”, tiếng Nhật phát âm là Zen.

#13. Kinh đô Nhật Bản thời đó.

#14. Tiếng Nhật là “gaki” (ngạ quỷ): loài quỷ hoặc người bị đày đọa phải chịu đói khát nơi địa ngục, trong đạo Phật được xếp hạng dưới loài người .

#16. Vào thời đó lúa mì bị coi là ngũ cốc của nông dân nghèo.

#17. Tiếng Nhật gọi là “okara” – bã đậu, phần bột nhão còn lại sau khi làm đậu phụ. Bột này ăn được và được dùng trong nấu nướng theo phương pháp Thực Dưỡng.

#18. Gạo Trắng: được đánh bóng khoảng 50%, bắt đầu phổ biến trong đám thị dân giàu có vào thời trung kỳ Edo.

#19. Chim khổng lồ trong thần thoại Ai cập

#20. Theo truyền thuyết, chim Phượng Hoàng sống trên dòng nước lạnh.

#21. Vào thời đó, Đạo Phật từng là Quốc Giáo, phát triển mạnh và nhận được rất nhiều vật phẩm cúng dường, đôi khi còn kinh doanh tiền và cho vay lãi.

#22. Tông Phái Honganji : là nhánh chính của đạo Phật Jodo Shin Shu

#23. Shinran, người sáng lập giáo phái Jodo Shin của Phật giáo tịnh độ tông (1173-1263) vào chùa từ năm lên 9 tuổi, trở thành đệ tử của Honen năm 29 tuổi chu du khắp Nhật Bản năm 39 tuổi, và thuyết pháp cho đến khi từ trần.

#24. Ở nước Nhật thời phong kiến, thông thường người làm công sống ngay trong nhà chủ.

#25. **Phần nô Phật:** (Phật trùng ác)

#26. Tiếng Nhật là Jyo Butsu (thành Phật) – qua đời, quy tiên, trở thành Phật. Có người Phật tử già tin rằng bất kỳ ai, trừ kẻ phạm tội nặng, đều trở thành Phật sau khi qua đời.

#29. Tên của một tập kinh Phật.

#30. Mặt hổ và sừng trâu tạo thành quý. Mặt khỉ và sừng dê cũng tạo thành mặt quý.

#31. **Hokke-kyo:** là tên Nhật Bản đặt cho kinh Diệu Pháp Liên Hoa, một trong những bộ kinh chủ yếu của Đạo Phật Mahayana- Phật giáo Đại thừa

### Quyển 3

#1. Ông Oritado Shimizu, chủ nhà máy dệt lụa ở Hamamatsu, người đã mượn tiền của những người nông dân trồng lúa nghèo sau thế chiến II để mua vé cho Avelin đến Hoa Kỳ, là một môn đồ của thần Mặt Trời Amaterasu. Trong một chuyến đi Nhật Bản gần đây, chúng tôi đến thăm ông ở tuổi 95, và ông dạy chúng tôi một bài kinh tụng riêng cho thần Amaterasu có thể dẫn tới sống lâu: “ Vầng dương sáng chói bầu trời là cuộc sống của ông bà tổ tiên chúng con và cuộc sống của chúng con. Người là Cha Mẹ của chúng con.”

#2. Osei seki zur là một loài thảo dược được chế biến từ hoa huệ, các loại hoa hoang dã, cay cỏ và rễ của các loài thảo mộc khác.

#3. Tiếng Nhật sennin hay shinsen bắt nguồn từ tiếng Trung Quốc xianren (tiên nhân) hay chenxian (thần tiên) người bất tử. Ở đây chúng tôi dịch sang tiếng Anh là người an nhiên tự tại. Người an nhiên tự tại là những hiền nhân sống trên những đỉnh núi cao và trải qua thời kỳ tự luyện tập đã có được sức khỏe, hạnh phúc và thanh thản. Tiên nhân là chủ được ham muốn của mình bằng cách nghiên cứu trật tự Vũ trụ và được hưởng trường thọ, thường là hàng trăm năm hoặc hơn. Sau đó, hạ sơn để cứu nhơn hạ thế hoặc dạy thực hành chữa bệnh, và hành nghề giả kim thuật. Trên núi cao, nơi mà ngũ cốc không mọc được, họ thường sống bằng lá thông, quả hạch, vỏ cây, rễ cây, rau rừng và nấm. Hàng mấy trăm năm trước khi văn minh phương Tây lan đến, họ sống trên các dãy núi Nhật Bản, Trung Quốc, Ấn Độ và một số vùng đất Phương Đông

#4. Oshu nằm ở Bắc Nhật Bản

#5. Retsu Sen Den (phiên âm tiếng Trung Quốc): kinh điển của tiên nhân

#6. **Tam viên:** ba ngôi sao sáng của chòm sao Bắc Đẩu

#7. So O Zan (tướng vương sơn) vua nhân tướng học của rừng núi

#8. **Namboku Do (Nam Bắc Đạo):** Ông từ đền thờ Nam và Bắc

#9. **Namboku An (Nam Bắc am):** Ông từ am thờ Nam và Bắc

#10. **Nambokuji (Nam Bắc tự) :** Chùa Nam và Bắc

#11. Kagiya Kumataro: nghĩa là chú nhỏ xách đồ cho thợ khóa

#12. Mizuno Syukei : nghĩa là chủ của cánh đồng nước

#13. Mizuno Namboku : nghĩa là cánh đồng nước của Nam và Bắc

#14. Karma (Nghiệp): là luật nhân quả, trong tiếng Nhật karma được gọi là inga (nhân quả)

#15. trong nhân tướng học cổ Trung Hoa, những dấu hiệu tướng cô quả là : 1/ bàn tay vuông, 2/ lông mày rậm quá mức, 3/ mũi gồ quá mức, 4/ tai to và bẹt (đối với nữ), 5/ khớp môi trề

xuống, 6/ môi dưới ngắn, 7/trán dô tròn (đối với nam), 8/ các khớp ngón tay có nhiều mấu, 8/ lớp da dưới mắt xệ xuống (ở nam giới), 10/ nước da tối ở dưới hoặc quanh mắt (ở nữ giới).

#16. Tenmoku: bát đĩa quý

#17. Tiếng Nhật “goki” (ngũ khí): năm đĩa hoặc bát

#18. Nanki moku jiki Shonin là Thiền Sư Phật giáo nổi tiếng ở Kumano, người chỉ ăn rễ và quả cây mọc trên núi

#19. Giáo phái Phật giáo Jodo shin shu dựa trên những giáo huấn của Shinran. X. Phần trên.

#20. Rượu sake nói đến ở đây không phải là thứ sake nguyên gốc mà đã ngâm động vật hoặc dược thảo để tăng sức khỏe

#21. Theo Mizuno, dấu hiệu phụ nữ có tướng tốt là : 1/ đầu tròn trán phẳng, 2/ xương nhỏ với cơ mềm mại, 3/ tóc đen và môi đỏ hoặc hồng, 4/ mắt to long mày đẹp, 5/ ngón tay thon mảnh, bàn tay mềm, 6/ tiếng nói nhỏ nhẹ nhưng rõ ràng và với thanh âm trong như tiếng nước chảy, 7/ cười không lộ răng, 8/ khi đi, bước đi bàn chân và ngón chân hướng vào trong, 9/ khi ngồi nom đầy đặn như bông hoa, 10/ tâm tính trong sáng, da có mùi dễ chịu.

#22. **Unmei (vận mệnh)**: cuộc đời may mắn hay dịp may tốt lành được sống.

#23. **Hito (hỏa chí)**: Ngọn lửa.

#24. **Todomaru (chỉ)** ở lại trong cơ thể

#25. **Hi i (hỏa khí)**: chết

#26. **Un ten (vận chuyển)** may mắn quay vòng; unsen (vận toàn); may mắn được mở rộng, và un-do (vận động): may mắn quay trở lại

#27. **Un sei (vận khí)**: thể chuyển động mạnh

#28. **Un ki (vận khí)**: sức mạnh hay năng lượng của sự sống

#29. **Go zo (ngũ tạng)**: năm cơ quan chuyển hóa, gồm gan-đờm (gan- túi mật), tâm- tiểu trường (tim- ruột non), tỳ-vị (lá lách- dạ dày), Phế -đại trường (phổi - ruột già), và thận bàng quang.

#30. **Unki (vận khí)**: năng lượng cho sự sống

#31. **Go Jyo (ngũ tạng)**: năm cơ quan chuyển hóa năng lượng mà mọi hiện tượng phải trải qua: 1. Năng lượng hướng thượng 2. Năng lượng tích cực 3. Năng lượng bình ổn 4. Năng lượng hội tụ 5. Năng lượng trôi nổi, đôi khi chúng được liên tưởng tới Kim, thủy, mộc, hỏa, thổ, nhưng nên hiểu những giai đoạn hay trạng thái này rất năng động, thay đổi không ngừng, không cố định và không bất biến.

#32. Khí của tâm hồn hay trái tim (tâm khí) trong Trung Y có nghĩa là hoạt động/ sức mạnh/ năng lượng của tim. Cũng là hoạt động của tâm thần trí não.

#33. **Ho Sho (hay Ho Jo)**: phóng sinh, thả những con vật cho sống

#34. Trong nguyên văn là từ “Cắt” dịch trực tiếp từ tiếng Nhật, ở đây có nghĩa là cách chế biến đúng đắn

#35. Huyết Đan Điền, còn gọi là Hara (trung tâm năng lượng khí) nằm dưới rốn. Còn gọi là Khí hải (cái bể chứa năng lượng khí) trong châm cứu học. Trong Đông y, đây là huyết rất công hiệu chữa chứng loạn thần kinh chức năng, cuồng loạn, trầm cảm thất thường và tâm thần phân liệt.

#36. Huyết Sanko ( Tam giáp) nằm ở lưng.

#37. Huyết San Shin (Tam Nhâm) nằm trên mắt cá chân.

#38. **Tâm hỏa**: Ngọn lửa tâm hồn

#39. **Ohshu**: Nằm ở Đông-Bắc Nhật Bản

## Quyển 4

#1. Sorai Ogyu (1666-1728) là nhà tư tưởng Nho giáo hàng đầu thời kỳ Edo và là cố vấn của hai đời Shogun.

Syundai Daza (1680-1747) là môn sinh khổng giáo rất xuất sắc trong kinh tế chính trị

#2. Kuni- Toko-tachi-Mikoto là một vị thần của đạo Shinto

#3. Amaterasu là thần hoặc nữ thần Mặt Trời trong đạo Shinto và là tổ tiên huyền thoại của Hoàng gia Nhật Bản

#4. Rei hay lễ: trật tự, đạo đức, tính hợp lý trong tư tưởng Khổng giáo.

#5. Ise Jingu hay đền Ise là một trong những ngôi đền quan trọng nhất của Thần đạo. Đền này tọa lạc ở thành Ise, hạt Mie là nơi tôn thờ các vị thần tổ tiên Hoàng Gia Nhật Bản. Nội điện dành để thờ các vị thần Amaterasu. Hachiman nguyên là một vị thần đạo Shinto bảo hộ các chiến binh, dần dần được coi là người bảo hộ cho đạo Phật. Gu hay đền thờ Hachiman được xây dựng tại Kyoto năm 859 và được gia tộc Miamoto cùng các thị tộc chiến binh khác bảo vệ vào thời kỳ Trung cổ. Đền Kasuga dành cho đạo Shinto tọa lạc ở Naga khi nó được xây dựng năm 709 để bảo hộ cho kinh đô mới. Kiến trúc có một không hai của đền và đàn hươu nai tự do lang thang trong khuôn viên quanh đền đến nay tiếp tục vẫn thu hút nhiều người tới đây.

#6. Shin (thần) hai bên tả hữu là những quan chức nhà nước theo truyền thống chuyên hỗ trợ nhà cầm quyền.

#7. Lý Bạch (701-762) nhà thơ và người du ngoạn Trung Hoa, một trong những nhà thơ nổi tiếng trong lịch sử Trung Hoa.

#8. Konton (hỗn độn): cõi hỗn mang hỗn độn.

#9. Mei -toku (Mỹ đức): đức hạnh trong sáng.

#10. Mida Hay Amida Buddha (A Di Đà Phật) là Vô Lượng Thọ Quang Phật ( tiếng Phạn : Amitabha. Phật A Di Đà được phái tịnh độ đặc biệt chú trọng. Tông phái này nhấn mạnh việc niệm Phật hiệu như một biện pháp thực hành tâm linh.

#11. Nyorai là danh xưng của Phật tự gọi. Từ này trong tiếng Nhật Bản được dịch từ tiếng Phạn Tathagata, “Phật tại thế” hay Phật có thật.

#12. Sei có nghĩa là cơm và rau xanh, Shin có nghĩa là thần. Hai từ đi với nhau sei shin (thanh thần) có nghĩa là thuộc về tâm linh, cũng có nghĩa là “tâm hồn trong sáng”.

#13. Tiếng Nhật Fukorokuju (Phúc, Lộc, Thọ): của cải, hạnh phúc và trường thọ.

#14. Mei-toku (minh đức): đức hạnh trong sáng.

#15. Từ “nhân tướng học” trong tiếng Nhật Bản và tiếng Trung Hoa, hình thành từ chữ tượng hình có bộ mộc (cái cây) và bộ mục (con Mắt).

#16. Toku (đức) trong tiếng Nhật Bản có hai nghĩa : Đạo đức và phần thưởng.

#17. Tiếng Nhật Bản mu (vô) : hư vô, chỗ không có gì.

## Lời Bạt

Có một câu chuyện về thế nào là đồng thanh tương ứng đồng khí tương cầu.

Có hai cây đàn để cạnh nhau; nếu bạn gảy một cái đàn thì cái đàn treo bên, dẫu không gảy cũng rung lên....

Nếu tự dựng ngồi cạnh ai đó mà bạn lại nảy lên cái ý tưởng nào đó .... còn một phần do người kia tác động sang bạn; do vậy các cụ mới bảo: gần mực thì đen, gần đèn thì sáng... Người tu hành cần phải gần gũi các bậc thiện tri thức – thiện tri thức là người biết nói và chịu nghe, nói ra lời sâu sắc, không vô cơ buộc ràng, người đó hoàn toàn quan tâm tới an lạc và thích tiến bộ.

Có một chị bị u áp dụng gạo lứt số 7 được 60 ngày, tới nhà tôi trò chuyện, chị ấy gầy đi 8 kg và tôi nhìn thấy vẻ mặt của chị ấy mặc cảm với cái thân thể tong teo của mình. Vốn có uy tín lớn với bá tánh, nên gặp tôi chị ấy rất chân thành và khiêm hạ, vì thế tự dung tôi thuyết pháp cho chị.

Theo duyên tôi thuyết cho chị một bài pháp của Đức Phật... cái tâm của chị ấy mở rộng để đón nhận giáo pháp và ít phút sau tôi thấy chị ấy đã nhoẻn miệng cười, nửa giờ sau tôi nhìn thấy gương mặt chị khác hẳn trước đó - gương mặt của người không có vấn đề gì trong tâm, không còn vẻ mặt của một bệnh nhân - rất thanh thản và vui, đó cũng là đồng thanh tương ứng; đồng khí tương cầu; tôi đã gieo một duyên lành và giữa hai người có sự công hưởng nhau khá nhanh... Nếu chị ấy không ăn số 7 chừng mấy tháng chắc hẳn chị ấy không có khả năng hấp thu những điều gì tôi nói... và chị ấy đã được chuyển hóa.

Một trong những điều mà nhân tướng học hành sành điệu mới nhắc tới nó là xem khí sắc; theo kinh Phật, sắc diện do 4 nguyên nhân sinh ra: tâm, thời tiết, thức ăn, nghiệp.

Nếu bạn áp dụng thực dưỡng và thiền lâu ngày ... bạn sẽ có khả năng xem tướng người một cách tự nhiên, đâu không muốn cũng biết xem; đó là xem khí sắc. những thứ này theo quy luật vốn vô thường, cho nên nếu không biết những thứ này, chúng ta luôn luôn nhìn người khác và đánh giá mà không hề biết tới sự vô thường của khí sắc.

Chị Bình - người hiệu đính tiếng Anh, sau khi hiệu đính xong, bảo tôi: sao ông thầy tướng này giỏi như thế mà lại mua những 7 ngôi nhà để giữ của; để cuối cùng cậu con trai phá hết? tôi bảo: xét theo bình diện minh triết của nhà Phật thì ông thầy tướng Nambuko chưa hiểu sâu giáo lý của Đức Phật, ông có tâm xả yếu, có lẽ do thói quen lùn thấp là vốn quá dương...cho nên khó có tâm xả mạnh ?

Chúng tôi chỉ đưa vấn đề ra như vậy để các bạn hướng tâm mình tới những bình diện cao hơn của tâm thức, mà chỉ có đức Phật mới chỉ ra được mọi chi tiết thoát khỏi cảnh trầm luân thật sự; Nhà nhân tướng học nổi tiếng Nhật Bản sẽ góp phần giúp cho chúng ta tiến hóa thật sự; chúng tôi - những người thực dưỡng luôn tri ân ông như một bậc kỳ tài.

Có nhiều người đến nhà chúng tôi hỏi về món ăn thải độc ra, ngoài gạo lứt muối mè là đệ nhất bổ dưỡng và thải độc ra, misô được xếp vào hạng thứ hai... về sự thải độc của nó đối với cơ thể. Chúng ta có quyển Misô - thức ăn lý tưởng cho nhân loại; gồm 400 món ăn từ Misô ; nếu bạn muốn thay đổi vận mạng của mình bằng thức ăn, bạn hãy làm quen với misô và học cách sử dụng chúng; cũng như học cách sử dụng rong biển, và tekka - tekka là một món ăn nổi tiếng của Nhật Bản về sự kỳ công cũng như giá trị sử dụng, nó làm khỏe người hết mệt mỏi và đặc biệt làm khỏe tim. Chúng tôi có tekka của Nhật và khi ăn chúng tôi không thấy thích lắm; Sầu cùng có một cách ăn để thẩm thấu hết được giá trị của nó là dốc một chút tekka vào lòng bàn tay và liếm nó từ từ, vị của tekka trong miệng từ lúc lưỡi mới chạm vào là: cảm thấy hơi đắng đắng - vị của ngư bang (rất khó nhận ra), sau đó là thấy bù bù ( của bơ vừng, dầu vừng) và kết thúc là ngon ngọt và cảm thấy khỏe người rất nhanh, còn nhanh hơn cả dùng quả mơ muối. Mơ muối vị của nó hơi mặn và quá chua, thời gian đầu chúng tôi thường dung những khi thấy hơi khó chịu, nhưng khi tuổi đã nhiều hơn, nhất là phụ nữ khi về già thì dùng tekka hợp hơn, mơ muối chỉ dùng để bỏ vào nồi cơm gạo lứt, nấu món ăn, ăn trực tiếp và thường xuyên thì không thích hợp lắm hoặc là chỉ ăn ít.

Ngọc Trâm

Chia sẻ ebook : <http://downloadsachmienphi.com/>  
Tham gia cộng đồng chia sẻ sách : Fanpage : <https://www.facebook.com/downloadsachfree>  
Cộng đồng Google : <http://bit.ly/downloadsach>