BỘ SÁCH HUYỀN HỌC Á ĐÔNG

Giáo trình nhập môn và thực hành



Nhân Tướng Học

Diện tướng, thân tướng và nghệ thuật quan sát

HENRY TRAN

BỘ SÁCH HUYỀN HỌC Á ĐÔNG

Nhân Tướng Học

Diện tướng, thân tướng và nghệ thuật quan sát

Giáo trình nhập môn và thực hành

Henry Tran

Nhân Tướng Học
Diện tướng, thân tướng và nghệ thuật quan sát

Tác giả: **Henry Tran**
Phiên bản 1.0 · Tháng 11/2026

Tài liệu học tập, dùng cho mục đích tham khảo và tìm hiểu văn hóa. Nội dung không thay thế tư vấn y tế, pháp lý, tài chính hay tâm lý chuyên nghiệp, và không được dùng để đánh giá, phân biệt đối xử với bất kỳ ai.

Mục lục

Lời nói đầu 1

Lộ trình học 8 tuần 2

Chương 1 Nhân tướng học là gì 3
Định nghĩa 3
Nguồn gốc 3
Câu châm ngôn cốt lõi 3
Đạo đức khi học và xem tướng 4

Chương 2 Lý luận nền tảng 5
Hình, thần, khí, sắc 5
Âm dương và ngũ hành 5
Nguyên tắc cân đối 5

Chương 3 Ngũ hành hình tướng 6

Chương 4 Tam đình 7

Chương 5 Ngũ nhạc và tứ độc 9

Chương 6 Ngũ quan 10
Trán 10
Lông mày 10
Mắt 11
Mũi 11
Miệng và môi 12
Tai 12
Cằm 12
Gò má 12
Nhân trung 13
Thần khí và giọng nói 13

Chương 7 Mười hai cung trên mặt 14

Chương 8 Lưu niên trên mặt 16

Chương 9 Khí sắc, thần, giọng nói và dáng người 17
Khí sắc 17
Thần 17

Thanh tướng (giọng nói) 17
Thân tướng 17
Động tướng 18

Chương 10 **Nốt ruồi** 19

Chương 11 **Phương pháp xem tướng tổng hợp** 20
Trình tự 7 bước 20
Nguyên tắc tổng hợp 20
Bài luận mẫu 20
Bài tập 21

Chương 12 **Góc nhìn khoa học** 22
Ấn tượng đầu tiên nhanh nhưng không chính xác 22
Điều gì thực sự đọc được trên mặt 22
Rủi ro của định kiến 22
Kết luận 22

Tài liệu tham khảo 23

Lời nói đầu

Từ xưa, con người đã cố đọc tính cách và vận mệnh qua gương mặt. Ở phương Đông, môn đó gọi là **Nhân tướng học** (tướng thuật), có hệ thống lý luận dựa trên âm dương, ngũ hành và quan sát lâu đời. Ở phương Tây có *physiognomy* từ thời Hy Lạp cổ đại.

Cuốn sách này giới thiệu Nhân tướng học theo truyền thống Á Đông một cách có hệ thống, gồm thuật ngữ, lý luận, cách quan sát, cách tổng hợp, kèm bài tập và trang web thực hành. Đồng thời, sách luôn đặt môn học cạnh **góc nhìn khoa học và đạo đức**: tâm lý học hiện đại cho thấy con người đánh giá người khác qua khuôn mặt rất nhanh nhưng thường sai, và lịch sử từng chứng kiến tướng học bị dùng để biện minh cho định kiến.

Vì vậy hãy học Nhân tướng như một **di sản văn hóa** và một **kỹ năng quan sát**: để hiểu cách người xưa nghĩ, để chú ý hơn đến thần thái, cảm xúc và sức khỏe của người đối diện. Đừng dùng nó để phán xét, tuyển dụng hay đánh giá đạo đức người khác.

Henry Tran

Lộ trình học 8 tuần

Tuần	Chủ đề	Đọc	Mục tiêu	Thực hành
1	Lịch sử, lý luận nền tảng, đạo đức	Chương 1–2	Hiểu nguồn gốc, khái niệm hình – thần – khí sắc	Viết 1 trang: vì sao cần thận trọng khi xem tướng
2	Ngũ hành hình tướng, tam đình	Chương 3–4	Phân loại được 5 hình, đo tỷ lệ tam đình	Quan sát và phân loại 5 chân dung (người thân, chân dung vẽ)
3	Ngũ nhạc, tứ độc, ngũ quan (phần 1)	Chương 5–6	Nắm vai trò từng bộ phận	Trang web: điền phiếu quan sát cho bản thân
4	Ngũ quan (phần 2): lông mày, mắt, mũi, miệng, tai	Chương 6	Mô tả từng ngũ quan đúng thuật ngữ	Bài tập 6.1–6.4
5	12 cung trên mặt, lưu niên	Chương 7–8	Chỉ đúng vị trí 12 cung và các mốc tuổi	Đánh dấu 12 cung trên sơ đồ trang web
6	Khí sắc, thần, thanh tướng, thân tướng, động tướng, nốt ruồi	Chương 9–10	Quan sát yếu tố "động"	Nhật ký quan sát thần thái 7 ngày
7	Phương pháp tổng hợp	Chương 11	Viết được một bản nhận xét cân bằng	Bài luận mẫu, bài tập 11.1
8	Góc nhìn khoa học, tổng ôn	Chương 12	Phân biệt quan sát có căn cứ và định kiến	Tự luận 2 chân dung, đối chiếu thực tế

CHƯƠNG 1

Nhân tướng học là gì

Định nghĩa

Nhân tướng học là môn quan sát **hình dáng** (khuôn mặt, thân thể), **thần thái** (ánh mắt, khí chất), **khí sắc** (màu da, độ sáng) và **cử chỉ** (dáng đi, giọng nói) để suy đoán tính cách và khuynh hướng của một người. Người xưa chia thành nhiều nhánh: **diện tướng** (tướng mặt), **thân tướng** (tướng người), **thủ tướng** (tướng tay, tức xem chỉ tay), **thanh tướng** (giọng nói) và **động tướng** (cử chỉ).

Nguồn gốc

- **Trung Hoa:** tướng thuật xuất hiện rất sớm. Các sách kinh điển thường được nhắc đến gồm *Ma Y Thần Tướng* (tương truyền của Ma Y đạo giả, truyền cho Trần Đoàn thời Tống), *Liễu Trang Tướng Pháp* (của Viên Liễu Trang và con là Viên Trung Triệt, đời Minh) và *Thần Tướng Toàn Biên* (tổng hợp thời Minh). Nhiều sách mang tên người xưa nhưng thực tế được biên tập, bổ sung qua nhiều đời.
- **Việt Nam:** tướng thuật du nhập cùng văn hóa Hán và đi vào đời sống qua thành ngữ như *"Trông mặt mà bắt hình dong"*, *"Tốt gỗ hơn tốt nước sơn"*. Hai câu này cho thấy chính người Việt cũng vừa tin vừa cảnh giác với việc đánh giá qua vẻ ngoài.
- **Phương Tây:** *Physiognomonica* (gán cho Aristotle), sau đó Johann Kaspar Lavater (thế kỷ XVIII) làm môn này nổi tiếng ở châu Âu. Thế kỷ XIX, Cesare Lombroso cho rằng có thể nhận ra "tội phạm bẩm sinh" qua khuôn mặt. Quan điểm này đã bị khoa học bác bỏ và là bài học về tác hại của định kiến.

Câu châm ngôn cốt lõi

Tướng pháp phương Đông có câu: ***"Tướng tùy tâm sinh, tướng tùy tâm diệt"***. Nghĩa là tướng mạo do tâm sinh ra và cũng theo tâm mà đổi. Người xưa cũng nói *"Hữu tâm vô tướng, tướng tự tâm sinh; hữu tướng vô tâm, tướng tùy tâm diệt"*. Đây là điểm quan trọng nhất của môn học: **tướng không cố định**, tâm tính và lối sống mới là gốc.

Đạo đức khi học và xem tướng

1. **Không phán xét đạo đức** ("mặt gian", "mặt ác") dựa trên hình dáng. Đây là định kiến.
2. **Không dùng để tuyển dụng, chọn đối tác, kết hôn** hay quyết định thay cho thông tin thật về con người.
3. **Không bình luận tướng người khác khi họ không yêu cầu.** Ngoại hình là chuyện nhạy cảm.
4. **Ưu tiên yếu tố có thể thay đổi** (thần thái, khí sắc, cử chỉ) và diễn đạt theo hướng khích lệ.
5. **Chú ý sức khỏe:** sắc mặt xấu, mắt mệt mỏi là lời nhắc nghỉ ngơi hoặc đi khám, không phải "điềm".

CHƯƠNG 2

Lý luận nền tảng

Hình, thần, khí, sắc

Yếu tố	Là gì	Đặc điểm
Hình	Đường nét, tỷ lệ, cấu trúc xương thịt	Ít thay đổi; nói về tiềm năng bẩm sinh
Thần	Ánh mắt, khí chất, sự tập trung	Quan trọng nhất; "xem tướng trước xem thần"
Khí	Sinh lực, độ tươi, hơi thở, giọng nói	Thay đổi theo sức khỏe, tâm trạng
Sắc	Màu da, độ sáng, độ mịn ở từng vùng	Thay đổi nhanh; dùng xem vận ngắn hạn

Tướng pháp có câu: *"Thần là chủ của hình"*. Một gương mặt đường nét bình thường nhưng ánh mắt sáng, thần thái vững thì được đánh giá cao hơn gương mặt đẹp mà mắt vô hồn.

Âm dương và ngũ hành

- **Âm dương:** cân bằng là quý. Đường nét quá cứng (dương thái quá) hoặc quá mềm (âm thái quá) đều được coi là lệch.
- **Ngũ hành:** mỗi người thiên về một hoặc hai hành trong hình tướng (Chương 3). Hành của hình tướng **sinh** hành của bộ phận nổi bật là tốt, **khắc** là kém hài hòa.

Nguyên tắc cân đối

Tướng pháp coi trọng **sự hài hòa tổng thể** hơn một chi tiết đẹp riêng lẻ: mặt cân với thân, ngũ quan cân với nhau, ba phần tam đình tương đương. Một nét "xấu" trong tổng thể hài hòa thường được bỏ qua. Đây cũng là nguyên tắc giúp người học tránh kết luận vội.

CHƯƠNG 3

Ngũ hành hình tướng

Người xưa chia hình người thành năm loại theo ngũ hành. Ít ai thuần một loại. Thường là một hành chính pha một hành phụ (ví dụ "Kim pha Thổ").

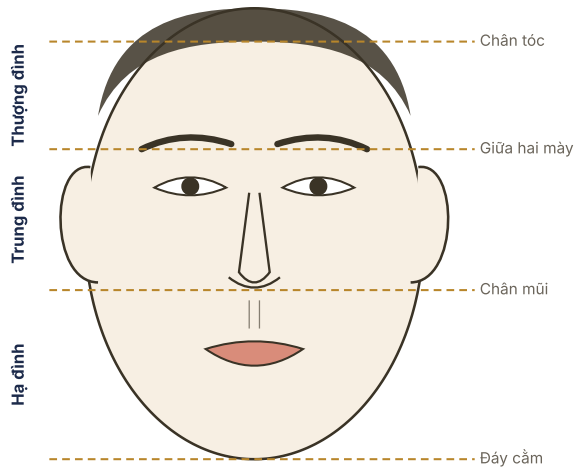
Hình	Đặc điểm nhận dạng	Tính cách	Lĩnh vực thường hợp
Kim hình	Mặt vuông vức, xương hàm rõ, da trắng, thân hình cân đối chắc chắn, giọng vang.	Nguyên tắc, quyết đoán, trọng nghĩa khí, giỏi tổ chức; có khi cứng nhắc.	Quản lý, pháp luật, quân đội, tài chính.
Mộc hình	Mặt dài, trán cao, người thon cao, xương thẳng, ngón tay dài.	Nhân hậu, có lý tưởng, thích học hỏi, giàu sáng tạo; đôi khi thiếu thực tế.	Giáo dục, văn hóa, nghệ thuật, nghiên cứu.
Thủy hình	Mặt tròn đầy, da mềm, thân hình đầy đặn, cử động uyển chuyển.	Thông minh, linh hoạt, giỏi giao tiếp, thích nghi tốt; dễ dao động.	Kinh doanh, ngoại giao, truyền thông, dịch vụ.
Hỏa hình	Mặt nhọn phía trên (trán hẹp) hoặc gò má nhô, sắc da hồng, tóc ít hoặc xoăn, động tác nhanh.	Nhiệt tình, nhanh nhạy, nhiều năng lượng, thích thể hiện; nóng tính.	Nghệ thuật biểu diễn, bán hàng, kỹ thuật, công việc cần tốc độ.
Thổ hình	Mặt to dày, cằm và hàm đầy, mũi to, thân hình chắc nặng, da hơi vàng.	Điềm đạm, đáng tin, chịu khó, tích lũy giỏi; chậm thay đổi.	Bất động sản, nông nghiệp, quản trị, hành chính.

Quan hệ sinh khắc: người Mộc hình mà mặt trắng, vuông (pha Kim) thì "Kim khắc Mộc", được coi là kém hài hòa. Người Thủy hình mà da trắng, giọng vang (pha Kim) thì "Kim sinh Thủy", được coi là tốt. Đây là cách luận truyền thống. Người học nên coi nó như một khung mô tả tính khí, không phải quy luật.

CHƯƠNG 4

Tam đình

Theo chiều dọc, khuôn mặt chia làm **ba phần (tam đình)**, mỗi phần ứng với một giai đoạn đời người.



Hình 4.1 – Ba phần tam đình trên khuôn mặt

Phần	Vị trí	Ứng với	Đọc thế nào
Thượng đình	Từ chân tóc đến giữa hai lông mày	Tuổi thiếu niên (khoảng 15–30), trí tuệ, phúc ấm cha mẹ, học vấn	Rộng, cao, đầy đặn: thông minh, được che chở thời trẻ. Hẹp, lõm, nhiều vết: tuổi trẻ vất vả, phải tự lập sớm.
Trung đình	Từ giữa hai lông mày đến chóp mũi	Tuổi trung niên (khoảng 31–50), ý chí, năng lực, sự nghiệp	Mũi thẳng, gò má cân xứng: trung vận phát triển, có năng lực tự thân. Mũi lệch, gò má lép: trung vận nhiều trắc trở.
Hạ đình	Từ dưới mũi đến cằm	Tuổi già (sau 51), tình cảm gia đình, hậu vận, sự hưởng thụ	Cằm đầy, nhân trung sâu: hậu vận ấm no, con cháu quây quần. Cằm nhọn, lẹm: hậu vận cần tự lo nhiều.

Cách đo: nhìn thẳng, đặt ba mốc: chân tóc (nếu hói, lấy nơi trán bắt đầu cong), giữa hai đầu lông mày, chân mũi, đáy cằm. Ba đoạn gần bằng nhau là cân đối.

Lưu ý: kiểu tóc, góc chụp và tư thế đầu làm sai lệch rất nhiều. Hãy quan sát trực tiếp, nhìn ngang tầm mắt.

CHƯƠNG 5

Ngũ nhạc và tứ độc

Người xưa ví khuôn mặt như một bản đồ địa lý: có núi (ngũ nhạc) và sông (tứ độc).

Ngũ nhạc (núi)	Vị trí	Ý nghĩa
Nam nhạc (Hành Sơn)	Trán	Trí tuệ, tuổi trẻ
Bắc nhạc (Hằng Sơn)	Cằm	Hậu vận, nền tảng
Đông nhạc (Thái Sơn)	Gò má trái	Uy quyền, ý chí
Tây nhạc (Hoa Sơn)	Gò má phải	Uy quyền, quan hệ
Trung nhạc (Tung Sơn)	Mũi	Bản thân, tài lộc, trung tâm

Ngũ nhạc **cao, đầy, chầu về nhau** (trán, cằm, hai gò má cùng hướng về mũi) là tướng cân đối. Mũi (trung nhạc) quá cao mà gò má thấp gọi là "cô phong", ý nói tự lực một mình.

Tứ độc (sông)	Bộ phận	Ý nghĩa khi đẹp
Giang độc	Tai	Lỗ tai rộng, sâu: thông minh, tiếp thu tốt
Hà độc	Mắt	Mắt dài, sâu, có thần: sâu sắc
Hoài độc	Miệng	Miệng vuông, môi rõ: ăn nói có duyên
Tế độc	Mũi	Lỗ mũi không lộ: giữ được tài

CHƯƠNG 6

Ngũ quan

"Ngũ quan" là năm bộ phận chính, mỗi bộ phận có một tên gọi theo chức năng:

Tên gọi	Bộ phận	Chủ về
Bảo thọ quan	Lông mày	Tình cảm, anh em, sức khỏe, tuổi thọ
Giám sát quan	Mắt	Tâm tính, trí tuệ, thần khí (quan trọng nhất)
Thẩm biện quan	Mũi	Tài lộc, ý chí, trung vận
Xuất nạp quan	Miệng	Ăn nói, lộc ăn, hậu vận, quan hệ
Thái thính quan	Tai	Phúc ấm tuổi nhỏ, trí nhớ, sức khỏe bẩm sinh

Tướng pháp nói: *"Một quan tốt được mười năm quý; năm quan đều tốt được trọn đời."* Ý là mỗi ngũ quan ứng với một giai đoạn và một mặt của đời sống.

Trán

Thượng đình. Trán chủ trí tuệ, tuổi trẻ và quan hệ với người trên.

Đặc điểm	Gợi ý đọc
Cao, rộng, sáng	Thông minh, tư duy rộng, được người trên nâng đỡ thời trẻ.
Thấp, hẹp	Thực tế, giỏi làm hơn nói; tuổi trẻ phải tự lực.
Tròn, nhô	Sáng tạo, phản ứng nhanh, giàu tưởng tượng.
Có ba nếp nhăn ngang rõ	Chịu khó, có trách nhiệm; theo tướng pháp là dấu hiệu được trời, người, đất giúp.
Có vết lõm, sẹo	Tuổi trẻ có biến cố; cần kiên nhẫn trong học hành, sự nghiệp ban đầu.

Lông mày

Bảo thọ quan. Lông mày chủ tình cảm, anh em, khí chất.

Đặc điểm	Gợi ý đọc
Dài quá đuôi mắt, sợi mượt	Tình cảm sâu, bạn bè anh em hòa thuận, sống thọ.
Ngắn hơn mắt	Độc lập, quyết đoán, ít dựa vào anh em.

Đặc điểm	Gợi ý đọc
Rậm, đậm	Nhiệt huyết, mạnh mẽ, nhưng dễ nóng.
Thưa, nhạt	Nhẹ nhàng, hướng nội, cần chủ động giữ quan hệ.
Hai đầu mày giao nhau	Hay lo nghĩ, cố chấp; nên học cách buông bỏ.
Cong hình bán nguyệt	Mềm mỏng, giàu cảm xúc, khéo léo.
Thẳng như lưỡi kiếm	Cương trực, có chí, thích lãnh đạo.
Sát mắt (áp mắt)	Nóng vội, quyết nhanh; nên cân nhắc trước khi hành động.

Mắt

Giám sát quan. Mắt là bộ phận quan trọng nhất, thể hiện "thần" của con người.

Đặc điểm	Gợi ý đọc
To, sáng, đen trắng rõ ràng	Thông minh, chân thành, nhiệt tình; thần khí tốt.
Nhỏ, dài	Sâu sắc, kín đáo, quan sát tốt, suy nghĩ kỹ.
Lộ tròng trắng (tam bạch)	Cá tính mạnh, dễ căng thẳng; tướng pháp khuyên giữ tâm bình.
Sâu	Trầm tư, nội tâm, kiên định, giỏi phân tích.
Lồi	Phản ứng nhanh, thẳng thắn, dễ bộc lộ cảm xúc.
Đuôi mắt xếch lên	Quyết đoán, tự tin, có tham vọng.
Đuôi mắt cụp xuống	Hiền hòa, dễ cảm thông, đôi khi nhượng bộ quá mức.

Mũi

Thẩm biện quan. Mũi chủ tài lộc và trung vận (tuổi 41–50).

Đặc điểm	Gợi ý đọc
Sống thẳng, cao vừa phải	Tự trọng, có ý chí, trung vận ổn định.
Chóp mũi tròn, cánh mũi dày	Giỏi tích lũy, giữ tiền tốt; theo tướng pháp là mũi "huyền đảm" có tài lộc.
Mũi khoằm (mỏ chim ưng)	Sắc sảo, giỏi tính toán, cạnh tranh mạnh.
Mũi hếch, lộ lỗ mũi	Cởi mở, hào phóng, dễ tiêu tiền.
Sống mũi gồ hoặc gãy	Cá tính, độc lập; trung vận có giai đoạn thử thách.
Mũi nhỏ, thấp	Khiêm tốn, hòa đồng; nên tự tin hơn khi nắm cơ hội.

Miệng và môi

Xuất nạp quan. Miệng chủ lời nói, lộc ăn và hậu vận.

Đặc điểm	Gợi ý đọc
Rộng, vuông vức	Hào phóng, có uy, giỏi giao tiếp, lộc ăn tốt.
Nhỏ, gọn	Cẩn thận, kín đáo, ăn nói chừng mực.
Môi dày	Tình cảm, nhiệt thành, thích hưởng thụ.
Môi mỏng	Lý trí, khéo nói, sắc sảo.
Khóe miệng cong lên	Lạc quan, dễ được yêu mến.
Khóe miệng trễ xuống	Hay lo nghĩ, khó tính với bản thân; nên giữ nụ cười.

Tai

Thái thính quan. Tai chủ phúc ấm tuổi nhỏ, trí nhớ và sức khỏe bẩm sinh.

Đặc điểm	Gợi ý đọc
To, dày, dái tai đầy	Phúc hậu, có hậu vận, được hưởng.
Nhỏ, mỏng	Nhạy cảm, phải tự lập sớm.
Vành tai cao hơn lông mày	Thông minh sớm, trí nhớ tốt.
Tai vểnh, lộ khi nhìn thẳng	Độc lập, có chính kiến, không thích bị gò bó.
Tai sát đầu	Biết nghe lời khuyên, cẩn trọng, ổn định.

Cằm

Địa các. Cằm chủ hậu vận, ý chí bền bỉ và người dưới.

Đặc điểm	Gợi ý đọc
Đầy, vuông	Kiên định, hậu vận vững, được người dưới tin cậy.
Tròn đầy	Hiền hòa, gia đình ấm êm về già.
Nhọn	Nhạy bén, giàu tưởng tượng; hậu vận cần tự chuẩn bị.
Lẹm, ngắn	Thiếu kiên trì lúc khó; nên rèn ý chí bền.
Có rãnh chẻ	Có sức hút, khao khát được công nhận.

Gò má

Quyền cốt. Gò má chủ quyền lực, ý chí và uy tín ở tuổi 46–47.

Đặc điểm	Gợi ý đọc
Cao, có thịt bọc	Có uy, có tài lãnh đạo, được người nể.
Cao, lộ xương	Mạnh mẽ, tranh đấu, dễ va chạm.
Phẳng, thấp	Hòa nhã, không thích tranh giành quyền lực.

Nhân trung

Hạ đình. Rãnh giữa mũi và môi trên, liên quan sức khỏe, con cái.

Đặc điểm	Gợi ý đọc
Dài, sâu, rõ	Sinh lực tốt, bền bỉ, con cái tốt.
Ngắn, nông	Nhanh nhẹn nhưng cần chú ý giữ gìn sức khỏe.
Trên hẹp dưới rộng	Hậu vận tốt, con cháu đông vui.

Thần khí và giọng nói

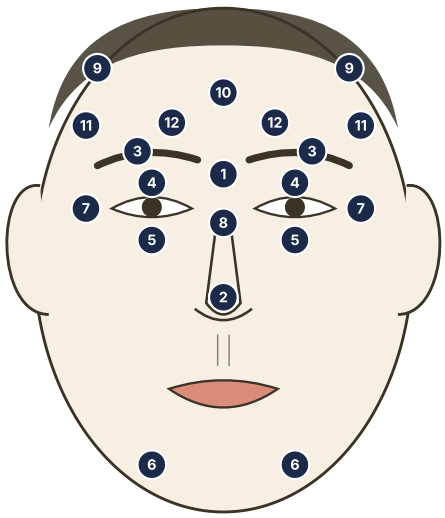
Tổng thể. Thần là thứ khó che giấu nhất; tướng pháp coi trọng thần hơn hình.

Đặc điểm	Gợi ý đọc
Ánh mắt có thần, dáng vững	Tinh thần mạnh, làm việc có sức bền.
Ánh mắt mệt mỏi, dáng uể oải	Đang thiếu năng lượng; nên nghỉ ngơi, chăm sóc sức khỏe trước khi quyết việc lớn.
Giọng vang, ấm, có hơi	Tự tin, có sức thuyết phục.
Giọng nhỏ, đứt quãng	Thiếu tự tin hoặc đang mệt; luyện hơi thở giúp cải thiện.

CHƯƠNG 7

Mười hai cung trên mặt

Giống Tử Vi, Nhân tướng học cũng có **12 cung**, nhưng đặt trên khuôn mặt.



Hình 7.1 – Vị trí 12 cung: 1. Mệnh · 2. Tài bạch · 3. Huynh đệ · 4. Điền trạch · 5. Tử tức · 6. Nô bộc · 7. Thê thiếp · 8. Tật ách · 9. Thiên di · 10. Quan lộc · 11. Phúc đức · 12. Phụ mẫu

Cung	Vị trí	Chủ về	Cách đọc
Mệnh cung	Ấn đường (khoảng giữa hai đầu lông mày)	Vận mệnh chung, ý chí, tâm trạng	Rộng khoảng hai ngón tay, sáng, phẳng: lạc quan, đường đời thông thoáng. Hẹp, có vết nhăn dọc sâu: hay lo nghĩ, tự tạo áp lực.
Tài bạch cung	Mũi (chủ yếu chóp mũi và hai cánh mũi)	Tiền bạc, khả năng kiếm và giữ tiền	Chóp mũi tròn đầy, cánh mũi dày, lỗ mũi không lộ: giữ được tiền. Mũi nhọn mỏng, lỗ mũi hếch: chi tiêu mạnh tay.
Huynh đệ cung	Lông mày	Anh em, bạn bè, quan hệ ngang hàng	Mày dài quá mắt, sợi thuận: anh em hòa thuận, nhiều bạn. Mày ngắn, thưa, rối: quan hệ anh em ít gắn bó.

Cung	Vị trí	Chủ về	Cách đọc
Điền trạch cung	Vùng giữa lông mày và mắt (mí trên)	Nhà cửa, tài sản cố định, gia đạo	Rộng, đầy: nhà cửa vững, tính khoan dung. Hẹp, mày sát mắt: nóng vội, tài sản phải tự gây dựng.
Tử tức cung	Vùng dưới mắt (lệ đường, ngọa tằm)	Con cái, sức sống sinh sản	Đầy đặn, sáng: con cái hiếu thuận, sinh lực tốt. Thâm, trũng: mệt mỏi, cần chăm lo sức khỏe.
Nô bộc cung	Hai bên cằm (địa các)	Cấp dưới, người giúp việc, khả năng lãnh đạo	Cằm đầy, rộng: được người dưới ủng hộ. Cằm nhọn, lẹm: ít người phò trợ, phải tự làm.
Thê thiếp cung	Đuôi mắt (gian môn)	Vợ chồng, tình cảm	Phẳng, sáng, không nếp chéo: hôn nhân êm ấm. Lõm, nhiều vết chằng chịt: tình cảm phức tạp.
Tật ách cung	Sơn căn (gốc mũi, giữa hai mắt)	Sức khỏe, tai nạn, khả năng chịu áp lực	Cao, liền, sáng: sức khỏe tốt. Thấp, gãy, có vết ngang: sức chịu đựng kém, cần giữ sức khỏe tuổi trung niên.
Thiên di cung	Hai bên góc trán, gần chân tóc (dịch mã)	Đi xa, thay đổi, cơ hội bên ngoài	Đầy, sáng: ra ngoài gặp thuận lợi. Lõm, tối: đi xa vất vả.
Quan lộc cung	Giữa trán (trung chính)	Sự nghiệp, danh tiếng, quan hệ với cấp trên	Đầy, sáng, không sẹo: công danh thuận. Lõm, có vết: sự nghiệp nhiều trở ngại.
Phúc đức cung	Phía trên đuôi lông mày (thiên thương)	Phúc phần, đời sống tinh thần	Đầy, sáng: được hưởng, tâm an. Lõm hẹp: phải lao lực nhiều.
Phụ mẫu cung	Nhật giác (trán trái) và Nguyệt giác (trán phải), hai góc trên lông mày	Cha mẹ, người trên	Cao, cân xứng: được cha mẹ nâng đỡ. Lệch, lõm: sớm tự lập hoặc ít gần cha mẹ.

Cách dùng: khi quan tâm một lĩnh vực (ví dụ tài chính), xem cung tương ứng (mũi) về **hình** (đầy, thẳng), **sắc** (sáng, tươi) và **dấu** (sẹo, nốt ruồi, vết nhăn).

CHƯƠNG 8

Lưu niên trên mặt

"Lưu niên" là cách gán **tuổi** cho từng vị trí trên mặt: vận ở tuổi nào thì xem vùng đó. Có nhiều bảng chi tiết đến từng tuổi (bảng "bách bộ lưu niên"). Dưới đây là bản giản lược đủ dùng cho người mới:

Tuổi	Vùng trên mặt	Gợi ý đọc
1–14	Tai (trái 1–7, phải 8–14)	Tai dày, sáng màu: tuổi thơ khỏe mạnh, được chăm sóc.
15–30	Trán (từ chân tóc xuống ấn đường)	Trán sáng, đầy: học hành, khởi nghiệp thuận lợi.
28	Ấn đường	Mốc quan trọng: ấn đường sáng thì năm này hanh thông.
31–34	Lông mày	Mày đẹp: tuổi ba mươi đầu gặp nhiều bạn tốt, cơ hội.
35–40	Mắt	Mắt có thần: giai đoạn bứt phá sự nghiệp.
41–43	Sơn căn và hai bên	Sơn căn cao: vượt qua áp lực trung niên.
44–47	Sống mũi (niên thượng, thọ thượng) và gò má	Sống mũi thẳng, gò má cân: quyền hành, uy tín.
48–50	Chóp mũi và cánh mũi	Giai đoạn tài lộc cao nhất nếu mũi đẹp.
51	Nhân trung	Nhân trung sâu, rõ: sức khỏe, con cháu tốt.
52–60	Hai bên miệng, pháp lệnh, miệng	Pháp lệnh rõ, miệng vuông: có uy tín, sự nghiệp ổn định.
61–75	Cằm và vùng quanh cằm (địa các)	Cằm đầy: hậu vận an nhàn.
76–100	Vòng quanh khuôn mặt (theo hướng ngược lại từ cằm lên tai)	Khí sắc tổng thể quan trọng hơn đường nét.

Cách dùng: muốn xem giai đoạn 48–50 tuổi thì quan sát chóp mũi và cánh mũi: đầy, sáng thì thuận; có vết, tối màu thì nên thận trọng tài chính. Nhắc lại: đây là kỹ thuật truyền thống để tham khảo, không phải dự báo.

CHƯƠNG 9

Khí sắc, thần, giọng nói và dáng người

Khí sắc

Khí sắc là màu và độ sáng của da, nhất là ở **ấn đường, sống mũi, hai gò má**. Tướng pháp phân màu theo ngũ hành:

Sắc	Truyền thống cho là	Cách nhìn hiện đại
Hồng nhuận, sáng	Vận tốt, hỷ sự	Sức khỏe tốt, ngủ đủ
Vàng tươi	Tài lộc	Tinh thần ổn định
Trắng nhợt	Buồn, hao tổn	Có thể thiếu máu, mệt mỏi
Xanh xám	Lo âu, kinh sợ	Căng thẳng, thiếu ngủ
Đen sạm ở ấn đường	Trở ngại	Áp lực kéo dài; nên kiểm tra sức khỏe
Đỏ bừng	Tranh chấp, nóng giận	Huyết áp, kích động, rượu bia

Khí sắc thay đổi theo giờ, ánh sáng và mỹ phẩm, nên quan sát dưới **ánh sáng tự nhiên, buổi sáng**.

Thần

Thần thể hiện chủ yếu qua **mắt**: tập trung hay tán loạn, sáng hay đục, ổn định hay láo liên. Người có thần thì ánh mắt sáng mà không gắt, nhìn thẳng mà ôn hòa.

Thanh tướng (giọng nói)

Giọng nói từ đan điền, vang, ấm, có hơi được coi là tốt. Giọng the thé, đứt quãng, khàn bất thường được coi là thiếu khí. Ngày nay ta biết giọng nói chịu ảnh hưởng của sức khỏe, cảm xúc, thói quen và có thể luyện được.

Thân tướng

Bộ phận	Truyền thống cho là
Đầu	Đầu tròn, cân đối với thân: trí tuệ và phúc khí cân bằng.

Bộ phận	Truyền thống cho là
Cổ	Cổ vừa phải, thẳng: vững vàng. Cổ quá ngắn hay quá dài đều được coi là thiếu cân bằng.
Vai	Vai rộng, ngang: gánh vác được việc lớn. Vai xuôi: mềm mỏng, ít muốn gánh trách nhiệm.
Lưng	Lưng thẳng, dày: có hậu thuẫn, sức bền.
Ngực	Ngực rộng, phẳng: độ lượng, khí phách.
Bụng	Bụng tròn chắc (không phải béo): có sức chứa, biết tích lũy.
Tay chân	Tay chân cân xứng với thân: hành động hài hòa với suy nghĩ.

Động tướng

Cử chỉ thường ngày bộc lộ tâm tính rõ hơn đường nét:

Cử chỉ	Gợi ý đọc
Dáng đi	Đi vững, nhịp đều: tự tin, ổn định. Đi vội, ngả về trước: nóng lòng, nhiều việc. Đi lắc lư: dễ dao động.
Dáng ngồi	Ngồi thẳng, vững: nghiêm túc, có trách nhiệm. Ngồi rung chân liên tục: căng thẳng, thiếu kiên nhẫn.
Ăn uống	Ăn chậm, gọn: cẩn thận, biết giữ gìn. Ăn quá vội: nóng vội trong công việc.
Cười	Cười tự nhiên, mắt cười theo: chân thành. Cười mà mắt không cười: còn giữ khoảng cách.
Nói chuyện	Nhìn thẳng khi nói: tự tin, trung thực trong giao tiếp. Tránh ánh mắt: ngại ngùng hoặc đang lo lắng.
Bắt tay	Chắc, vừa phải: thẳng thắn, đáng tin. Hời hợt: dè dặt hoặc thiếu hứng thú.

CHƯƠNG 10

Nốt ruồi

Tướng pháp phân biệt **nốt ruồi sống** (đen bóng hoặc đỏ tươi, nổi nhẹ, có thể có lông) được coi là tốt, và **nốt ruồi chết** (xám, mờ, bẹt) được coi là kém. Vị trí thường được nhắc:

Vị trí	Truyền thống cho là
Giữa trán	Chủ sự nghiệp; tướng pháp cho là cần thận trọng với cấp trên.
Ấn đường	Có chí lớn nhưng dễ gặp trở ngại; cần kiên nhẫn.
Trong lông mày	Thông minh, có tài, được anh em giúp (nốt "ngọc ẩn trong cỏ").
Đuôi mắt	Tình cảm phong phú, chuyện hôn nhân cần vun đắp.
Dưới mắt (lệ đường)	Đa cảm, lo cho con cái.
Sống mũi, chóp mũi	Tài lộc có lúc hao; nên quản lý chi tiêu.
Nhân trung	Cần chú ý sức khỏe sinh sản, con cái.
Quanh miệng	Có lộc ăn uống, giỏi nói.
Cằm	Bền bỉ, có nhà đất về sau.
Tai	Thông minh, có phúc.

Lưu ý sức khỏe: nốt ruồi thay đổi kích thước, màu sắc, bờ không đều, chảy máu hoặc ngứa cần đi khám da liễu. Đây là việc của y khoa, không phải tướng số.

CHƯƠNG 11

Phương pháp xem tướng tổng hợp

Trình tự 7 bước

Bước	Quan sát	Câu hỏi
1	Tổng thể và thần	Người này toát ra năng lượng gì? Ánh mắt thế nào?
2	Ngũ hành hình	Hành chính, hành phụ? Có hài hòa không?
3	Tam đình	Phần nào nổi trội? Ứng với giai đoạn nào?
4	Ngũ quan	Mỗi bộ phận nói gì? Bộ phận nào nổi bật nhất?
5	12 cung	Lĩnh vực đang được hỏi thể hiện ra sao?
6	Khí sắc	Hiện tại sức khỏe, tâm trạng thế nào?
7	Động tướng, thanh tướng	Cử chỉ, giọng nói có xác nhận hay mâu thuẫn với hình?

Nguyên tắc tổng hợp

1. **Thần trên hình, sắc trên nét:** yếu tố "động" phản ánh hiện tại, yếu tố "tĩnh" phản ánh tiềm năng.
2. **Tổng thể trên chi tiết:** không kết luận từ một bộ phận.
3. **Bổ cứu:** nét yếu ở chỗ này có thể được bù ở chỗ khác (mũi nhỏ nhưng cằm đầy, gò má cân).
4. **Diễn đạt bằng xu hướng và lời khuyên:** "có xu hướng nóng vội, nên..." thay cho "người này nóng tính".
5. **Hỏi và lắng nghe:** đối chiếu với điều người đó kể về bản thân.

Bài luận mẫu

Quan sát một chân dung giả định (không phải người thật): nữ, khoảng 30 tuổi. Mặt trái xoan, hơi dài. Trán cao sáng. Lông mày cong dài quá mắt. Mắt dài, đen trắng rõ. Sống mũi thẳng, chóp mũi tròn. Miệng vừa, khóe môi cong lên. Cằm tròn đầy. Ánh mắt tập trung, giọng ấm.

Tổng thể: Mộc hình pha Thủy (dài, mềm), thần tốt: người ham học, linh hoạt, dễ gây thiện cảm.

Tam đình: thượng đình nổi trội (trán cao): tuổi trẻ học hành thuận, thành tựu sớm nhờ tri thức.

Ngũ quan: mày dài cong cho thấy tình cảm sâu, quan hệ tốt. Mắt dài rõ cho thấy quan sát tinh, chân thành. Mũi thẳng, chóp tròn cho thấy trung vận ổn định, biết giữ tiền. Khóe môi cong lên cho thấy lạc quan.

Cung: ấn đường sáng (Mệnh cung): tâm thế cởi mở. Cằm đầy (Nô bộc cung): được người giúp về sau.

Lời khuyên: phát huy thế mạnh học thuật, giao tiếp. Mộc hình nên rèn tính thực tế khi ra quyết định tài chính.

Giới hạn: nhận xét chỉ dựa trên hình thức, cần đối chiếu với những gì người đó chia sẻ.

Bài tập

- **6.1** Mô tả lông mày của bản thân bằng 3 thuật ngữ trong sách.
- **6.2** Kể tên ngũ quan và chức năng (tên gọi Hán Việt) của từng bộ phận.
- **6.3** Chỉ vị trí của Mệnh cung, Tài bạch cung, Tật ách cung, Thê thiếp cung.
- **6.4** Theo lưu niên, tuổi 48–50 xem vùng nào? Tuổi 28 xem vùng nào?
- **11.1** Dùng trang web thực hành, điền phiếu quan sát cho một bức chân dung tự vẽ hoặc người quen (có sự đồng ý), rồi viết bản nhận xét 300 chữ theo 7 bước.
- **12.1** Tìm 3 thành ngữ tiếng Việt về tướng mạo. Câu nào ủng hộ, câu nào phản biện việc xem tướng?

Gợi ý đáp án: 6.2: Bảo thọ quan (mày), Giám sát quan (mắt), Thẩm biện quan (mũi), Xuất nạp quan (miệng), Thái thính quan (tai). 6.3: Mệnh cung ở ấn đường; Tài bạch ở mũi; Tật ách ở sơn căn; Thê thiếp ở đuôi mắt. 6.4: 48–50 xem chóp mũi và cánh mũi; 28 xem ấn đường.

CHƯƠNG 12

Góc nhìn khoa học

Ấn tượng đầu tiên nhanh nhưng không chính xác

Nghiên cứu của Janine Willis và Alexander Todorov (2006) cho thấy con người hình thành ấn tượng về sự đáng tin, năng lực của người khác chỉ sau khoảng **100 mili giây** nhìn khuôn mặt. Nhưng các nghiên cứu sau đó, được Todorov tổng hợp trong sách *Face Value* (2017), cho thấy những ấn tượng này **có độ chính xác rất thấp** khi so với tính cách và hành vi thật. Ta đồng ý với nhau về việc "trông ai đáng tin", nhưng thường cùng nhau đoán sai.

Điều gì thực sự đọc được trên mặt

- **Cảm xúc hiện tại:** vui, buồn, giận, sợ thể hiện qua biểu cảm. Đây là phần có cơ sở khoa học vững nhất.
- **Một số dấu hiệu sức khỏe:** da xanh xao, vàng da, mắt mệt, sưng phù có thể gợi ý vấn đề sức khỏe (cần bác sĩ chẩn đoán).
- **Thói quen:** nếp nhăn ở khóe mắt khi hay cười, nếp nhăn giữa mày khi hay cau mày. Đây chính là phần "tướng tùy tâm sinh" có lý nhất.

Rủi ro của định kiến

Lịch sử của *physiognomy* phương Tây gắn với những lý thuyết phân biệt chủng tộc và học thuyết "tội phạm bẩm sinh" của Lombroso. Ngày nay, các hệ thống trí tuệ nhân tạo tuyên bố đoán tính cách hay khuynh hướng qua khuôn mặt cũng bị giới khoa học phê phán mạnh vì tái tạo định kiến. Người học tướng cần nhớ bài học này.

Kết luận

Học Nhân tướng học có ích khi ta dùng nó để **quan sát tinh tế hơn**, **hiểu văn hóa** và **tự soi lại mình** (thần thái, sắc diện, cử chỉ có thể rèn luyện). Nó trở nên có hại khi ta dùng để dán nhãn người khác.

Tài liệu tham khảo

1. *Ma Y Thần Tướng* (麻衣神相). Tương truyền của Ma Y đạo giả, nhiều bản dịch tiếng Việt.
2. Viên Liễu Trang, Viên Trung Triệt. *Liễu Trang Tướng Pháp* (柳莊相法). Đời Minh.
3. *Thần Tướng Toàn Biên* (神相全編). Tổng hợp tướng pháp thời Minh.
4. Lavater, J. C. *Physiognomische Fragmente* (1775–1778). Tác phẩm phổ biến physiognomy ở châu Âu.
5. Willis, J., & Todorov, A. (2006). "First impressions: Making up your mind after a 100-ms exposure to a face". *Psychological Science*, 17(7), 592–598.
6. Todorov, A. (2017). *Face Value: The Irresistible Influence of First Impressions*. Princeton University Press.
7. Forer, B. R. (1949). "The fallacy of personal validation". *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 44(1), 118–123.

BỘ SÁCH HUYỀN HỌC Á ĐÔNG

Từ ngũ hành hình tướng, tam đình, ngũ quan đến mười hai cung trên khuôn mặt, cuốn sách trình bày Nhân tướng học Á Đông một cách hệ thống, dễ học, kèm sơ đồ và bài tập.

Song song là góc nhìn khoa học về ấn tượng đầu tiên và những cảnh báo về định kiến, để người học hiểu đúng giá trị và giới hạn của môn này.

Kèm trang web thực hành với sơ đồ khuôn mặt tương tác và phiếu quan sát.

HENRY TRAN