

1. 食事の量が少ない者は人相が不吉な相であっても、それなりに恵まれた人生を送り、早死にしない。特に晩年は吉となる。
2. 食事は常に適量を超えている者は、人相が吉相でも調いにくい。手がもつれたり、生涯心労が絶えず、晩年は凶となる。
3. 常に、大食、暴食の者は、たとえ人相がよくても運勢は一定しない。もしその人が貧しければますます困窮し、財産家でも家を預ける。大食、暴食して人相が凶であれば、死後に入るべき棺もないほど落ちぶれる。
4. 常に身のほど以上の美食をしている者は、たとえ人相が吉でも運勢は凶になる。美食を慎まなければ家を没落させ、出世もおぼつかない。まして貧しくても美食する者は、働いても働いても楽にならず、一生苦勞する。
5. 常に自分の生活水準より低い程度の粗食をしている者は、人相が貧相でもいずれは財産をなし、長寿を得、晩年は楽になる。
6. 食事時間が不規則な者は、吉相でも凶となる。
7. 小食の者には死病の苦しみがなく、長患いもしない。
8. 怠け者でずるく、酒肉を楽しんで精進しない者は成功しない。成功、発展しようと思うならば、自分が望むところの一業を極め、毎日の食事を厳重に節制し、大願成就まで美食を慎み、自分の仕事を楽しみに変えるように努めれば、自然に成功するだろう。
9. 人格は飲食の慎みによって決まる。
10. 酒肉を多く食べて太っている者は、生涯出世栄達はない。