**Giao cấu long hổ đệ tam**

**(Thái bổ Hoàn Đan dưỡng Thai Tiên, Thủy Hỏa ký tế,**

**Chân phu phụ tương kiến, Khí giao hình bất giao)**

**[Kim cáo] nói:**

Thái Nguyên mới phân mà có Thái Thủy, trong Thái Thủy mà có Thái Vô, trong Thái Vô mà có Thái Hư, trong Thái Hư mà có Thái Không, trong Thái Không mà có Thái Chất, Thái Chất là chất trong đục của trời đất. Chất đó như trứng, mà màu nó như màu huyền hoàng, là một vật trong Thái Không mà thôi.

Dương đi lên đến trời, thái cực mà sinh Âm, dùng *yểu minh* ôm Dương mà hạ xuống.

Âm hạ xuống đến đất, thái cực mà sinh Dương, dùng *hoảng hốt* cõng Âm mà đi lên.

Một thăng một giáng, Âm giáng Dương thăng, là trời đất thi hành đạo, mà vạn vật sinh thành.

**[Chân nguyên] nói:**

Trời như cái chậu úp, Dương đến thì khó đi lên nữa. Đất như tảng đá lớn, Âm đến thì khó vào.

Đông Chí thì trong đất Dương đi lên, lúc Hạ Chí thì đến trời, Dương đó thái cực mà Âm sinh, sở dĩ Âm sinh là vì Dương từ trong Âm tới, mà khởi ở đất. Hoảng hoảng hốt hốt, trong Khí có Thủy, Thủy này vô hình, Hạ Chí đến trời, tích Khí thành Thủy, nên nói “*Dương thái cực mà Âm sinh*”.

Hạ Chí thì ở trời Âm giáng xuống, lúc Đông Chí thì đến đất, Âm đó thái cực mà Dương sinh, sở dĩ Dương sinh là vì Âm từ trong Dương tới, mà ra từ trời. Yểu yểu minh minh, trong Thủy có Khí, Khí đó vô hình, Đông Chí đến đất, tích Thủy sinh Khí, mà nói “*Âm thái cực mà Dương sinh*” vậy.

**[Bỉ dụ] nói:**

Coi bên ngoài thân như Thái Không, coi Tâm Thận như trời đất, coi Khí Dịch như Âm Dương, coi Tý Ngọ như đông hạ. Giờ Tý là quẻ Khảm, Khí trong Thận đi lên. Giờ Ngọ là quẻ Li, trong Tâm sinh Dịch.

Thận Khí đến Tâm, Thận Khí với Tâm Khí tương hợp, thì thái cực mà sinh Dịch. Sở dĩ sinh Dịch là vì Khí từ trong Thận tới, trong Khí có Chân Thủy, Thủy đó vô hình, quẻ Li đến Tâm, tiếp với Tâm Khí, thì thái cực mà sinh Dịch như thế.

Tâm Dịch đến Thận, Tâm Dịch với Thận Thủy tương hợp, thì thái cực phục sinh ra Khí, sở dĩ sinh Khí là vì Dịch từ trong Tâm tới, trong Dịch có Chân Khí, Khí đó vô hình, quẻ Khảm đến Thận, tiếp với Thận Thủy, thì thái cực mà sinh Khí như thế.

Cũng như Dương thăng Âm giáng, đến mức thái cực mà tương sinh, Âm Dương sinh ra đó, thì trong Dương tàng Thủy, trong Âm tàng Khí.

**[Chân quyết] nói:**

Trong Thận sinh Khí, trong Khí có Chân Thủy. Trong Tâm sinh Dịch, trong Dịch có Chân Khí. Chân Thủy Chân Khí, là Chân Long Chân Hổ. Dương đến trời thì khó đi lên nữa, thái cực mà sinh Âm. Âm đến đất thì khó chui vào được, thái cực mà sinh Dương.

Cái lý của trời đất là như vậy. Con người không so được với trời đất là do lục dục thất tình, cảm nhiễm vật mà hỏng chí khí, mà hao tán Nguyên Dương, tẩu thất Chân Khí.

Đương lúc quẻ Ly thì Thận Khí đến Tâm, Thần biết nội định, hơi thở ở mũi vào ít ra chậm, miên miên nhược tồn, mà nước bọt đầy miệng thì nuốt xuống, tự nhiên Thận Khí với Tâm Khí tương hợp, thái cực sinh Dịch.

Đến lúc quẻ Khảm thì Tâm Dịch đến Thận, tiếp với Thận Thủy, tự nhiên Tâm Dịch với Thận Khí tương hợp, thái cực sinh Khí. Lấy Chân Khí lưu luyến Dịch, Chân Thủy lưu luyến Khí, Dịch với Chân Thủy vốn tự tương hợp, nên trong Dịch có Chân Khí, trong Khí có Chân Thủy. Hỗ tương giao hợp, theo nhau đi xuống, gọi là *giao cấu Long Hổ*. Nếu Hỏa Hậu không sai, *trừu thiêm* hợp lý, thì 300 ngày dưỡng được Chân Thai, mà thành Đại Dược, là cái gốc để *luyện chất thiêu thân, triều nguyên siêu thoát*.

**[Đạo yếu] nói:**

一气初回元运，

真阳欲到离官。

捉取真龙真虎

玉池春水溶溶。

Nhất Khí mới về *nguyên vận*,

Chân Dương muốn đến Li Cung.

Bắt giữ Chân Long Chân Hổ,

Ngọc Trì xuân thủy mênh mang.

Đây là sợ tiết lậu Nguyên Khí mà làm tẩu thất Chân Thủy ra ngoài thân. Khí tán thì khó sinh Dịch, Dịch ít thì không có Chân Khí. Khí Thủy mà không giao thì sao thành Đại Dược?

Lúc này:

Trong năm thì dùng tháng, coi Đông Chí là khởi đầu.

Trong ngày thì dùng giờ, coi quẻ Li là kỳ hạn.

Hoặc do tuổi già mới phụng đạo, nên căn nguyên không chắc, tự tính toán hư tổn sau khi Khí không đủ, cái hao tổn của mười năm, thì dụng công một năm để bồi bổ, gọi là Thái Bổ Hoàn Đan. Bồi bổ cho đủ số, thì ngừng thi hành phép này, gọi là *thủy hỏa kí tế* có thể kéo dài tuổi thọ, mà nói là Nhân Tiên, hiệu nghiệm của công phu này không thể kể hết được.

Nếu đã bổ đủ số, thì miệng sinh nước bọt có vị ngọt, tâm cảnh tự trừ, tình dục bất động, bách hài vô bệnh, mà Thần Quang tự hiện trong tối, hai mắt thời như điện chớp. Coi ngày Đông Chí là bắt đầu, cẩn thận tỉ mỉ dụng pháp, ba trăm ngày sẽ thoát Chân Thai, gọi là Thai Tiên.

**Giải nói:**

Ở bên ngoài thì giờ Ngọ là quẻ Li, Thái Dương là Chân Dương. Ở người thì Tâm là Li Cung, Nguyên Dương là Chân Long. Chân Hổ là Thủy trong Thận Khí, Chân Long là Khí trong Tâm Dịch. Miệng là Ngọc Trì, nước bọt là xuân thủy.

**Chân giải nói:**

*Nhất Khí mới về nguyên vận* tức coi Đông Chí là bắt đầu, là tháng Tý.

*Chân Dương muốn đến Li Cung* tức coi quẻ Li là kỳ hạn, tức giờ Ngọ. Chân Long là Khí trong Tâm Dịch, Chân Hổ là Thủy trong Thận Khí. Khí Thủy tương hợp mới gọi là *Long Hổ giao cấu*.