

射法訓

射法は、
弓を射ずして骨を射ること最も肝要なり。
心を総体の中央に置き、
而して弓手三分の二弦を推し、
妻手三分の一弓を引き、
而して心を納む是れ和合なり。
然る後胸の中筋に従い、
宜しく左右に分かるる如くこれを離つべし。
書に曰く 鉄石相剋して火の出ずる事急なり。
即ち金体白色、
西半月の位なり。

Shahōkun

Shahō wa,
Yumi o izushite hone o iru koto mottomo kanyō nari.
Kokoro o sōtai no chūō ni oki,
Shikōshite yunde sanbun-no-ni tsuru o oshi,
Mete sanbun-no-ichi yumi o hiki,
shikōshite kokoro o osamu kore wagō nari.
Shikaru nochi mune no nakasuji ni shitagai,
Yoroshiku sayū ni wakaruru gotoku kore o hanatsu beshi.
Sho ni iwaku tesseki aikokushite hi no izuru koto kyū nari.
Sunawachi kintai hakushoku,
nishi hangetsu no kurai nari..

Grundsätze des Schiessens

Der Weg führt nicht über den Bogen, sondern über die Knochen, dies ist für das Schiessen von grösster Wichtigkeit.
Man halte den Geist/das Herz (Kokoro) im Zentrum des gesamten Körpers gesammelt, stosse die Sehne zu zwei Dritteln des linken Armes (Yunde) und mit einem Drittel ziehe den Bogen mit dem rechten Arm (Mete). Der so beruhigte Geist (Kokoro) führt zur harmonischen Einheit und richtigen Balance beim Schiessen.
Das Freigeben des Pfeiles (Hanare) geschehe von der Brustmitte zu gleichen Teilen nach links und nach rechts.
Es steht geschrieben, dass das aufeinander Treffen von Eisen und Stein jähe Funken freisetzt; und durch das Freigeben auf diese Art entsteht der goldene Körper, glänzend weiss, und der Halbmond im Westen.