

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,
Metē 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..

Principes du tir

La voie n'est pas avec l'arc, mais avec l'ossature, qui est de la plus grande importance dans le tir. Placer l'esprit (Kokoro) dans le centre du corps tout entier, avec deux tiers de Yunde (bras gauche) pousser la corde, et avec un tiers de Mete (bras droit) tirer l'arc. L'esprit est stable, cela devient une unité harmonieuse. De la ligne centrale de la poitrine, répartir vers la gauche et vers la droite de façon égale jusque dans le lâcher. Il est écrit que le choc du fer et de la pierre fait jaillir des étincelles; et ainsi apparaît le corps d'or pur, étincelant de blancheur, et la demi-lune positionnée à l'ouest.