

ZEN 卍 BUDŌ



*I'm thankful to Laurence Vilaine, Rosemary Cottis, Maddie Parisio for their translation work. Also many thanks to Didier Kowarsky, Pascale Laroussi, Jonas Endres, Guyseika, Tom Cleary, Christian Courtonne and all those who contributed to this book.*

Mes remerciements vont à Laurence Vilaine, Rosemary Cottis, Maddie Parisio pour leur travail de traduction ainsi qu'à Didier Kowarsky, Pascale Laroussi, Jonas Endres, Guyseika, Tom Cleary, Christian Courtonne et à tous ceux qui ont collaboré à cet ouvrage.



Toutes les calligraphies sont de maître Deshimaru.  
*All calligraphies are by Master Deshimaru.*

Illustration de couverture : Maître Deshimaru - zen (droite) ; Maître Morihei Ueshiba - aikido (gauche).  
*Cover illustration : Maître Deshimaru - zen (right) ; Maître Morihei Ueshiba - aikido (left).*

- © Association Zen Sans Demeure, 2011.
- © Philippe Coupey, Paris, 2013.
- © Budo Éditions, 2013, tous droits réservés.
- © Budo Éditions, 2019, pour la nouvelle édition.

*Directeur de collection : Thierry Plée — Texte : Taisen Deshimaru et Philippe Coupey — Traduction : Laurence Vilaine — Corrections : Stéphanie Dejoux — Conception et photogravure : Éditions de l'Éveil — Imprimerie et brochage : MultiPrint.*

1-2000-MP-08/19

« Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite. Il en est de même pour la traduction, l'adaptation ou la transformation, l'arrangement ou la reproduction par un art ou un procédé quelconque. » (Art. L.122-4 du Code de la Propriété intellectuelle)

Aux termes de l'article L.122-5, seules « les copies strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective » et, sous réserve que soient indiqués clairement le nom de l'auteur et la source, les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple et d'illustration, sont autorisées.

La diffusion sur Internet, gratuite ou payante, sans le consentement de l'auteur est de ce fait interdite.

*No part of this book may be reproduced in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording, or by any information storage and retrieval system, without permission of the publisher and the author.*

édition papier/Paper Edition ISBN 978-2-84617-427-5

édition numérique/Digital Edition ISBN 978-2-84617-515-9

TAISEN DESHIMARU ROSHI  
rédigé par PHILIPPE COUPEY

# Zen & Budō

*The Way of  
the Warrior*

La voie du  
guerrier

*bilingual version English/French  
version bilingue anglais/français*

Traduction de l'anglais  
par Laurence Vilaine

BUDŌ ÉDITIONS  
77123 Noisy-sur-École, France



Zen

*I dedicate this book to my Master Taisen Deshimaru  
and Daniel Ney, my Karate teacher.*

武道

Budō

Je dédie ce livre à mon maître, Taisen Deshimaru  
et mon professeur de karaté, Daniel Ney.

# Summary

<i>Preface</i> .....	8
<i>Citations</i> .....	14
<i>Introduction</i> .....	20
<i>Zen and the Martial Arts</i> .....	26
<i>Finding the True Way</i> .....	34
<i>Rinzai and the Mumonkan</i> .....	44
<i>Intention and Action</i> .....	56
<i>The Secret of Yawara</i> .....	62
<i>Fresh like Flowing Water</i> .....	74
<i>The Fighting Cock</i> .....	82
<i>The Immobile Wisdom</i> .....	90
<i>The Cat and the Rat</i> .....	98
<i>The Middle Way</i> .....	108
<i>Power and Wisdom</i> .....	118
<i>Transmission</i> .....	124
<i>Annex 1 – Zen and the Martial Arts</i> .....	130
<i>Annex 2 – The Dojo Daniel Ney</i> .....	142
<i>Glossary</i> .....	146
<i>Bibliography</i> .....	152
<i>Biography of Philippe Reiryū Coupey and Taisen Deshimaru</i> .....	158

# Sommaire

Préface .....	9
Citations .....	15
Introduction .....	21
Zen et arts martiaux .....	27
Trouver la Voie juste .....	35
Rinzai et le Mumonkan .....	45
Intention et action .....	57
Le secret du <i>yawara</i> .....	63
La fraîcheur de l'eau vive .....	75
Le coq de combat .....	83
La sagesse immobile .....	91
Le chat et le rat .....	99
La voie du milieu .....	109
Force et sagesse .....	119
Transmission .....	125
Annexe 1 – Le zen et les arts martiaux .....	131
Annexe 2 – Le dojo Daniel Ney .....	143
Glossaire .....	147
Bibliographie .....	153
Biographies de Philippe Reiryū Coupey et Taisen Deshimaru .....	159

# Preface

*During a ceremony commemorating the death of Master Kase\* in 2017, I felt deeply moved when chanting the Hannya Shingyo with Mrs. Kase, a sutra recited in Soto Zen dojos all over the world. What an honour, indeed, to take part in this celebration where budo and zen came together... It is with admiration and gratitude that we see how far these teachings have progressed, safeguarded over the course of centuries of transmission, in a world that remained long closed and secret, before being given, in our time, to Europe. This open path between Japan and the old continent concerns both martial and meditative practices, which are finally revealed to be intertwined: zazen and "zen in movement". In his lectures, Master Deshimaru, like his master Kodo Sawaki, said that Zen and martial arts have the same taste, and are in unity. How could this spirit of Japan have taken root in our West, and in particular in this country where the spirit of Montesquieu breathes, as Master Kase liked to say?*

*In the universe I know, however, it is he himself, like Master Deshimaru, who was mainly at the origin of this event. These two men chose to take this "180-degree turn", as Master Deshimaru said. Two men who chose to leave their country and settle in France at the same time (at the end of the 1960s). One to teach true karate, this fusion of Okinawan fighting art with the art of the sword, thus integrating karate into this set of Japanese martial disciplines called "budo", and the other, true Zen, which he had received from his master, Kodo Sawaki.*

*In these two very close circles, one can meet many talkers. On the other hand, these two exceptional masters had one thing in common: practice, the continuous practice of the elders whose message is not put into question. For Master Kase, it was simple: "We put on the kimono, we see things as they are, and then we talk." For Master Deshimaru: "Zazen, nothing but zazen". Posture excludes imposture. It is remarkable that while considering the other aspects of Zen Buddhism (solemn ceremonies, protocols of clerical advancement...) as secondary, even unimportant, he was the only one, among the first generation Zen masters in the West, to have highlighted the*

---

\*. Taiji Kase (1929-2004).



# Préface

Lors d'une cérémonie de commémoration de la disparition de maître Kase\* en 2017, j'ai ressenti une grande émotion en prononçant avec madame Kase l'*Hannya Shingyo*, ce *sutra* récité dans les dojos zen soto du monde entier. Quel honneur, en effet, de prendre part à cette célébration où se rejoignaient *budō* et zen... C'est avec admiration et gratitude qu'on mesure le chemin parcouru par ces enseignements, sauvegardés au cours de siècles de transmission, dans un monde resté longtemps fermé et secret, avant d'être, à notre époque, dispensé jusqu'en Europe. Cette voie ouverte entre le Japon et le vieux continent concerne tant les pratiques martiales que méditatives, lesquelles se révèlent finalement imbriquées : *zazen* et « zen en mouvement ». Dans ses conférences, Maître Deshimaru, comme son maître Kodo Sawaki, disait que le zen et les arts martiaux ont le même goût, et sont en unité.

Comment cet esprit du Japon a-t-il pu prendre racine dans notre Occident, et en particulier dans ce pays où souffle l'esprit de Montesquieu, comme aimait le dire maître Kase ?

Dans l'univers que je connais, c'est pourtant lui-même, qui, au même titre que Maître Deshimaru, a été principalement à l'origine de cet événement. Ces deux hommes ont choisi de prendre ce « virage à 180 degrés », comme disait maître Deshimaru. Deux hommes qui ont choisi de quitter leur pays et de s'installer en France, à la même époque (la fin des années 60). L'un pour enseigner le véritable karaté, cette fusion de l'art de combat d'Okinawa avec l'art du sabre, intégrant ainsi le karaté dans cet ensemble de disciplines martiales japonaises que l'on nomme « *budō* », et l'autre, le vrai zen, qu'il avait reçu de son maître, Kodo Sawaki.

Dans ces deux milieux, très proches, on peut rencontrer beaucoup de discoureurs. À l'inverse, ces deux maîtres exceptionnels avaient un point commun : la pratique, la pratique continue dans le respect des anciens dont on ne remet pas en cause le message. Pour maître Kase, c'était simple : « On met le kimono, on voit, et après on discute. » Pour maître

---

\*. Taiji Kase (1929-2004).

link between Zen and martial arts. The roots established at that time are very strong.

*I practiced six years with Master Kase, as a close disciple; but I did not have the opportunity to know Master Deshimaru personally. However, I have met many of his direct followers, including Philippe Coupey, and their passionate enthusiasm, ever-present, regularly brings to mind the era of the late 1960s and 1970s. I have the impression that I experienced the initiation of the first few days, that I practiced with them at the Pernety Dojo, that I laid bricks and painted at the large building of La Gendronnière, that I cheered myself with them at the open air bar...*

*Among these first disciples, who ensure this transmission, I have a particular gratitude for the author of this work, Philippe Coupey, because I have the impression, with my martial sensitivity, that he perpetuates Master Deshimaru's original message: practice, nothing but practice. When the daily zazen ends, one does samu\* with the disciples, the dishes after the meal, or carries logs during the forest samu of La Gendronnière every year...*

*It was undoubtedly the writer monk's responsibility to publish this book, Zen and Budo, based on the teaching given by Master Deshimaru during a seminar in Zinal, Switzerland, in 1975. This meeting was an event. Imagine the atmosphere: 250 participants eager to discover this knowledge from Japan, with the amazement of the pioneers of Zen in the West, the presence of many martial arts teachers, Master Nocquet (8th dan of aikido), Master Yuno, great Japanese kendo master, teacher to the Emperor. Philippe Coupey had taken the notes of this unique teaching and worked directly on the text. He thus experienced as an actor this encounter between Zen and martial arts, West and East.*

*Like Master Deshimaru, who had an advanced level in kendo, Philippe Coupey at the time also lived the other side of this teaching by the intensive practice of karate in the rue de Pontoise (now Dojo 5), a time when karate practice was more "virile" than today, without protection or concession.*

*This writer monk is also present in martial arts magazines, in which his interviews are regularly published, full of authenticity and sincerity, which appeal to enthusiasts.*

---

\*. Time of collective work carried out in the spirit of the Way. (Note: most foreign terms are defined in the glossary at the end of the book).

Deshimaru : « *Zazen*, rien que *zazen* ». La posture exclut l'imposture. Il est remarquable que tout en considérant les autres aspects du bouddhisme zen (cérémonies savantes, protocoles d'avancement clérical...) comme secondaires, voire sans importance, il fut en revanche le seul, parmi les maîtres zen de la première génération en Occident, à avoir mis en lumière le lien entre le zen et les arts martiaux. Les racines qui ont pris à cette époque sont très vigoureuses.

J'ai pratiqué six années avec maître Kase, comme un proche disciple ; mais je n'ai pas eu l'occasion de connaître personnellement maître Deshimaru. Cependant, j'ai rencontré nombre de ses disciples directs, entre autres Philippe Coupey, et leur ferveur toujours présente me fait régulièrement revivre l'épopée de la fin des années 60 et des années 70. J'ai l'impression d'avoir vécu l'initiation des premiers jours, d'avoir pratiqué avec eux au Dojo de Pernety, d'avoir posé des briques et fait de la peinture au grand bâtiment de la Gendronnière, de m'être réconforté avec eux au bar en plein air...

Parmi ces premiers disciples, qui assurent cette transmission, j'ai une particulière reconnaissance pour l'auteur de cet ouvrage, Philippe Coupey, car j'ai l'impression, avec ma sensibilité martiale, qu'il perpétue le message originel de maître Deshimaru : la pratique, rien que la pratique. Quand le *zazen* quotidien prend fin, on fait le *samu*\* avec les disciples, la vaisselle après le repas, ou on porte des bûches au *samu* de la forêt de la Gendronnière chaque année...

C'est incontestablement à ce moine écrivain qu'il incombe la responsabilité de publier cet ouvrage, *Zen et Budo*, tiré de l'enseignement donné par maître Deshimaru au cours d'un séminaire à Zinal, en Suisse, en 1975. Cette rencontre fût un événement. Imaginez l'atmosphère : 250 participants avides de découvrir ces connaissances venues du Japon, avec l'émerveillement des pionniers du zen en Occident, la présence de nombreux professeurs d'arts martiaux, maître Nocquet (8<sup>e</sup> dan d'aïkido), maître Yuno, grand maître japonais de kendo, professeur de l'Empereur. C'est Philippe Coupey qui avait pris les notes de cet enseignement unique en travaillant directement sur le texte. Il a ainsi vécu en acteur cette rencontre entre zen et arts martiaux, Occident et Orient.

\*. Période de travail collectif réalisé dans l'esprit de la Voie. (Note : la plupart des termes étrangers sont définis dans le glossaire en fin d'ouvrage).

*Readers will very quickly understand, this book presents authentic Zen, authentic Budo, and of course, the union that exists between the two: abandoning the ego, this is the goal. And for that, no therapeutic meditation, we do not flatter the practitioner, but we give the kyosaku when necessary, sometimes the rensaku\*.*

*At a time when ushotoku\*\* is gradually replacing mushotoku in the field of meditation, when the evolution towards religiosity appears in Zen, when we see red or colourful belts for the "senior officers" of karate, and when sports practices take precedence over martial arts, this book is a real breath of fresh air for practitioners. It brings us back to the basics: practice, nothing but practice, a zafu and a bowl of rice, a kimono and a black belt... and this book Zen and Budo, to guide the practice.*

*The Way, DO, just the Way.*

*Christian Courtonne  
7th dan black belt in karate  
Paris, June 2019*

---

\*. The rensaku is a thrashing of kyosaku blows. In *Les Deux versants du zen* (french book) and *Zen et Karma*, Master Deshimaru introduces all aspects of Zen practice (see bibliography at the end of the book).

\*\*.. The tendency according to which actions are carried out in order to obtain something.

Philippe Coupey, tout comme maître Deshimaru qui avait un niveau avancé en kendo, vivait lui aussi, à l'époque, l'autre versant de cet enseignement par la pratique intensive du karaté, dans le dojo de la rue de Pontoise (aujourd'hui Dojo 5), époque où l'on pratiquait un karaté plus « viril » qu'aujourd'hui, sans protection, ni concession.

Ce moine écrivain est aussi présent dans les revues d'arts martiaux, dans lesquelles sont régulièrement publiées ses interviews, empruntées d'authenticité et de sincérité, qui plaisent aux passionnés.

Les lecteurs le comprendront très vite, cet ouvrage présente le zen authentique, le budo authentique, et bien sûr, l'union qui existe entre les deux : abandonner l'ego, tel est le but. Et pour cela, pas de méditation thérapeutique, on ne caresse pas le pratiquant dans le sens du poil, mais on donne le *kyosaku* quand il le faut, parfois le *rensaku*\*.

À l'heure où *ushotoku*\*\* remplace petit à petit le *mushotoku* dans le domaine de la méditation, où l'évolution vers la religiosité apparaît dans le zen, où on voit des ceintures rouges ou bariolées destinées aux « hauts gradés » de karaté, et où les pratiques sportives prennent le pas sur les pratiques martiales, ce livre est une véritable bouffée d'oxygène pour les pratiquants. Il ramène à l'essentiel : la pratique, rien que la pratique, un *zafu* et un bol de riz, un kimono et une ceinture noire ... et cet ouvrage *Zen et Budo*, pour diriger la pratique.

La voie, DŌ, rien que la voie.

Christian Courtonne  
Ceinture noire 7<sup>e</sup> dan de karaté  
Paris, juin 2019

\*. Le *rensaku* est une volée de coups de *kyosaku*. Dans *Les Deux Versants du zen et Zen et Karma*, maître Deshimaru présente tous les aspects de la pratique du zen (voir bibliographie en fin d'ouvrage).

\*\* . Tendence selon laquelle les actions sont accomplies dans le but d'obtenir quelque chose.