

面山瑞方禪師

山瑞方禪師の「憎酒歌」

東京巢鴨とげぬき地蔵尊高岩寺住職・医師・医学博士
東北福祉大学客員教授 日本禁煙学会会員

【はじめに】

前回の「タバコ規制とSDGs」に
続き、今回も江戸時代の曹洞宗を代表
する学僧、面山禅師の話題です。
面山禅師は儒学者が作った「タバコ
礼賛の数え歌」を、「受動喫煙被害者
の恨み節」に改変したパロディで、
受動喫煙による耐え難い苦痛を表現
しています。厳格な学僧として知られ、
タバコを厳しく指揮する面山禅師の
意外なユーモアを紹介していきます。

「数え歌」という歌謡の形式はどのような意義を持つのでしょうか。

好きな数え歌は何かと問われれば
筆者は反射的にTVアニメ「いなかっぺ」
大将（昭和45年・1970）の主題歌が
『大ちゃん数え歌』（本歌）を挙げます。
山奥で育った純朴な少年、風太左衛門（ふうたざゑもん）

が、柔道家を志して上京し、失敗を重ねつつも、力強く成長していく物語。。。その主題歌である本歌は簡潔な七五調で、数詞に続く語が韻を踏み、主人公の性格や物語の主題を鮮やかに表現した傑作です。

（吉田よしみ名義）のデビューコードであり、完璧な歌声や和太鼓の名調子が耳に響きます。本歌は日本で最も愛唱されてきた数え歌のひとつといえるでしょう。

【**数え歌と偈文・經典の類似性**】
世界各地の数え歌には、くじ引き、順番決め、宗教的儀礼(呪術・占い)等、

などに由来する民族文化がありま
す。元々は口伝でしたが、口誦な
馴染みやすい節まわしと洗練され
て、後に成文化されていきました。

歌に似た構成があります。
たとえば食前に唱える「五觀之偈」
（一つには功の多少を計り、彼の来處を量る。二つには己が徳行の：）は、
「数詞十助詞十漢字八字の句の読み下し」という構成の反復で進行します。
歌と經典では成立の經緯が全く異なりますが、このような偈文の形式は、①主旨を明確にする②記憶しやすい③声に出して唱えやすいという目的があり、結果として「数え歌」に良く似た効果があると言えます。

タバコを惜む歌 現代語訳

(喫煙者の吐く煙を 面山禪師が
避けられずに吸いこんでしまうと)

一 つ 吸わされると
私は思わず

二 つ 鼻の穴を覆つてしまう
吸わされると
私はじつと基そ忍び
ひそかに

憎煙酒歌
於爾烟酒太可惡
族非霧非雲又非
图2 面山禪師のパロディイ数え歌
憎煙酒歌冒頭(貝葉書院手刷本)

三つ	吸を食いしばる
四つ	吸わされると 煙がのどにむせて 身の置きどころがない
五つ	吸わされると 扇で煙をあおいでも どうしても遮ることが できない
六つ	吸わされると とうとう屈でも立つても いられずひとり静かに 席を立つ
七つ	吸わされると 屋外へと逃げるように出る 喫煙者の遠慮のない 好き勝手な振る舞いを 悲しく思う
三つ	吸えれば 我をして鼻孔を掩わせしむ
四つ	吸えれば 堪忍し潜かに牙を切る
五つ	吸えれば 咽に哽せて退屈を生ず
六つ	吸えれば 扇をもつて扇ぐも遮り難し
七つ	吸えれば 奈どもするいとを没し ひとり席を起つ
六つ	吸えれば 太息して外に向つて嘆する
七つ	吸えれば 他の無遠慮なるを恨む

【現代の受動喫煙防止策に合致

この歌は受動喫煙に耐える苦しさ

七句では息ごらえや、居場所の移動を強^{よき}いられるつらさを、軽妙なユーモアを交えて描き出しています。



（永福庵藏 永福会提供）

のみが有効で確実な受動喫煙防止法である」というWHO(世界保健機関)の結論とも一致しています。筆者は「最も古い禁煙数え歌」と位置づけています。

【面山禪師は受動喫煙症】

さて、このユーモアあふれる歌の背景には、面山禪師自身の深刻な健康被害がありました。禪師はこの数え歌を示した後に、

【山僧煙に値は必ず頭痛す】

と述べています。「山僧」は禪師自身を示す一人称。禪師はタバコの煙を吸わされると、毎回、耐え難い頭痛に悩まされていました。これは臨床的に「受動喫煙症」と診断され、筆者も専門医として、このような患者さんの診断、治療、対策に従事してきました。

【面山禪師の数え歌は

タバコ礼賛歌のパロディ

「憎煙酒歌」冒頭にはさらに興味深い記述があります。

偶々林整宇の「愛煙酒歌」三句を読みその韻を用いて戯れにこの歌二首を作る

原作ではなく、儒学者林整宇の面山禪師の「憎煙酒歌」は禪師が

「タバコ礼賛の数え歌」を元にした替え歌であることがわかります。

そこで林家代々の著作全体を検索したところ、林鷲峰(林羅山の子で整宇の父)の著作集「鷲峰林學士詩集」に

元歌があることを発見しました。(3)

煙酒歌

図3 林鷲峰のタバコ礼賛歌(煙酒歌)

冒頭(国会図書館デジタル公開版)

元歌「タバコの歌」「現代語訳」

(私(林鷲峰)がタバコを吸う時)

一口 吸うと
煙が唇の生ぐさみを
洗いながす
すつきりする
煙が口の中に満ちて
歯をすすぐ
吸うと
煙がのどを透き通つて
吸うと
煙が口の中に満ちて
歯をすすぐ
吸うと
煙が胃腸に行き渡り
便通がよくなる
吸うと
煙が痰をきりゼーゼー
していた息が静かになる
吸うと
煙が痰をきりゼーゼー
していた息が静かになる
(皮膚病がおさまる)

七口
六口
五口
四口
三口
二口
一 口 吸うと
煙が唇の生ぐさみを
洗いながす
すつきりする
煙が口の中に満ちて
歯をすすぐ
吸うと
煙がのどを透き通つて
吸うと
煙が口の中に満ちて
歯をすすぐ
吸うと
煙が胃腸に行き渡り
便通がよくなる
吸うと
煙が痰をきりゼーゼー
していた息が静かになる
吸うと
煙が痰をきりゼーゼー
していた息が静かになる
(皮膚病がおさまる)

雜念が消え去る

【読み下し文】

タバコ煙の悪臭や受動喫煙被害のみならず、刻みタバコの調達や、喫煙補助具の管理で周囲を煩わせ、各方面から苦情があつたのであろう

記述もありますが、喫煙の正当化を意図して数え歌を詠んだ裏には、

一つ 吸えば
唇辺の脛を
洗うがごとし
二つ 吸えば
溝(くわい)歯が漱ぐ

三つ 吸えば
喉(のど)に透けて
鬱(うつ)帶(たい)を散し

四つ 吸えば
腸(ちょう)を捲(まわ)して
何物(なんもの)か遮(さ)ん

五つ 吸えば
痰(たん)を断(だん)じて
喘(あえ)息(き)静(しず)なり

六つ 吸えば
彭(ぼう)豎(じゆ)侈(し)する」ことを
あたわす

七つ 吸えば
佗(た)の念慮(ねんりょ)を消(け)す
彭(ぼう)豎(じゆ)侈(し)する」ことを
あたわす

『鷲峰林學士詩集 第七三
煙酒歌』

そして「煙酒歌」の最終節、鷲峰は次
の様にタバコを褒め称えています。

① タバコの依存性を見抜き、執着
や迷いのもととなる反仏教的存在
と捉えていたこと ② 禅師自身が
受動喫煙症で、ひどい頭痛に悩ま
れており、タバコ煙を嫌悪していた
こと ③ 喫煙をことさらに正当化
があー私に恵みをもたらすタバコよ
お前は睡魔を追い払い
私の読書を助けてくれた

(現代語訳)

そもそも喫煙とは、みずから陥った
「二コチンの禁断(離脱)症状を二コ
チンによつて一時的に緩和する
だけの行為」であり、なにも得る

ものではなく、麻薬や覚せい剤依存者
として嗜んでいた儒学者らが強烈な
仏教批判を展開していたこと、など
の諸要素が重なり合い、ユーモアと
鋭い風刺が両立した「憎煙酒歌」が
生まれたように思われます。

が薬物をくり返し摂取することと
本質的な差はありません。
「煙酒歌」には鷲峰が「タバコの
依存性」を自覚していたと思われる
想像しています。

【まとめ】

面山禪師の反タバコ思想には

① タバコの依存性を見抜き、執着
や迷いのもととなる反仏教的存在
と捉えていたこと ② 禅師自身が
受動喫煙症で、ひどい頭痛に悩ま
れており、タバコ煙を嫌悪していた
こと ③ 喫煙をことさらに正当化
があー私に恵みをもたらすタバコよ
お前は睡魔を追い払い
私の読書を助けてくれた

（現代語訳）

面山禪師の頂相の資料をご提供
頂いた永福会会長 大安寺住職
久松孝道老師に深謝申し上げます。

【附記】

(1)『いなかつペ大将』(フジテレビ放映
アニメーション作品 1970年)

(2)『大ちゃん数え歌』石本美由起
作詞市川昭介作曲吉田よしみ歌、
結夏語録「憎煙酒歌」の出典 曹洞宗總研

(3)面山瑞方の「禁煙パロディ」永福
川崎のぼる原作タツノコプロ制作

「ひとつ吸えれば我をして鼻孔を掩わせしむ」



テレホン法話 (0897) 41-00033
禅のたより

実は一番の願いをはるかに超える、
巨大な幸せだつたんですね。」

「在る」ことに気づく

11月に入り、朝晩の空氣も冷たくなり、だんだんと冬の装いが見られるようになってまいりました。先日、ひすいこたろうさんの「幸せにならなくたつていいんだよ」という本を読みました。そこには、こんなことが書かれていました。

「当たり前のようにある今のが幸せを、思いつく限り書いてみましょう。」

「心臓が動いている」「物が見える」「話せる」「ご飯が食べられる」など……。

次に、あなたの一番の願いを一つ書いてみてください。

「ステキなパートナーがほしい」「年収1億円ほしい」など……。

では、先に書いた「当たり前の幸せ」の中から3つを差し出して、その一番の願いと交換できるとしたら、いかがでしょうか?

実は、ほとんどの人が、交換できなんないです。

今日から物が見えなくなつてもいい、歩けなくなつてもいい、家族を失つてもいいから1億円がほしい——そう思う人は、ほとんどいないのです。

当たり前に思つていたことが、

瑞應寺専門僧堂受戒生事 森 香有
令和7年11月1日

私たちには、「もつとこうなつたら幸せになれる」と、未来に幸せを探してしまいます。

けれど、仏教には、「知足(ちそく)」——「足るを知る」という教えがあります。

「足るを知る者は富む」これは、

「もうすでに、たくさんものないただいている」と気づく人こそ、本当に豊かな人ですよ、という意味です。

朝、目が覚めること。ごはんを食べられること。家族や友人と笑い合えること。どれも当たり前のようですが、どれも本当は、奇跡のありがたさを忘れてしまいます。そんなときは、ふと立ち止まって、深呼吸してみてください。「ああ、今日も奇跡のような恵みを受け取つているのだなあ」と感じてみましょう。私たちの修行で大切にしている坐禅も、「今」を生きるための修行です。

過去でも未来でもなく、「今この瞬間」にこそ、いのちが輝いています。そう気づいたとき、私たちはもうすでに幸せの中に生かされている存在だということに気づくのです。

赤松月船老師が作詞された瑞應寺僧堂歌、歌詞を口ずさめれば必ずと瑞應僧堂の風光が目に浮かぶ。十一月を過ぎれば大銀杏が黄金色に色付き、布金の莊嚴仏像を目にした多くの参拝者に美しさと安らぎを受け取らせる。

僧堂歌の歌詞を見ても、

それぞれに美しさ莊嚴さがあり、大

自然の営みと僧堂の行持が別物で無いことが証明される。

平成の時代、この僧堂歌を歌う際に林西堂老師より四番最後の一節「われらの行持ながるらむ」を繰り返すよう御指南いただいたことを懐かしむ。

今日に至つても行持道環、臘八摺

心の打坐に無上尊の仏陀を讃仰し法

幸不尽。

十一月の日鑑



■ 京都美術工芸大学輪藏見学
十一月三日(月)、京都美術工芸大学の学生が、卒業模型製作の為輪藏の見学に来られた。



十一月の予定

一日	祝祷
二日	臘八摺(心)(八日迄)
三日	成道会
四日	断臂摺心(十日迄)
五日	震旦二祖忌
六日	大本山永平寺從業員研修
七日	日曜参禅会
八日	瑞應寺参拝団(1)
九日	瑞應寺参拝団(2)
十日	瑞應寺参拝団(3)
十一日	瑞應寺参拝団(4)
十二日	瑞應寺参拝団(5)
十三日	瑞應寺参拝団(6)
十四日	瑞應寺参拝団(7)
十五日	瑞應寺参拝団(8)
十六日	瑞應寺参拝団(9)
十七日	瑞應寺参拝団(10)
十八日	瑞應寺参拝団(11)
十九日	瑞應寺参拝団(12)
二十日	瑞應寺参拝団(13)
廿一日	瑞應寺参拝団(14)
廿二日	瑞應寺参拝団(15)
廿三日	瑞應寺参拝団(16)
廿四日	瑞應寺参拝団(17)
廿五日	瑞應寺参拝団(18)
廿六日	瑞應寺参拝団(19)
廿七日	瑞應寺参拝団(20)
廿八日	瑞應寺参拝団(21)
廿九日	瑞應寺参拝団(22)
三十日	瑞應寺参拝団(23)

鐘声

みどりのかげは 深けれど
紫金の台ぞ そびえたり
新居の広野を 見晴して
わが瑞應の大精舎

暁かけて 鳴る鐘の
目覚めを誘う 声をきけ
威儀たやすく あらわれて
坐禅の夜毎 すみわたる

春咲き誇る 桜花
莊嚴仏土 美しや
遠く海より 大銀杏

目あての色に 秋は燃ゆ
たゆるとしなく 流れ来て
めぐみはゆたかに 溪の水
つとめいそしみ 励まずば
われらの行持 なかららむ

赤松月船老師が作詞された瑞應寺僧堂歌、歌詞を口ずさめれば必ずと瑞應僧堂の風光が目に浮かぶ。十一月を過ぎれば大銀杏が黄金色に色付き、布金の莊嚴仏像を目にした多くの参拝者に美しさと安らぎを受け取らせる。

僧堂歌の歌詞を見ても、それぞれに美しさ莊嚴さがあり、大

自然の営みと僧堂の行持が別物で無いことが証明される。

平成の時代、この僧堂歌を歌う際に林西堂老師より四番最後の一節「われらの行持ながるらむ」を繰り返すよう御指南いただいたことを懐かしむ。

今日に至つても行持道環、臘八摺

心の打坐に無上尊の仏陀を讃仰し法

幸不尽。