



こんにちは！中国語翻訳をしながら、中国関連を主として文章を書いたり、絵を描いたりしております「ちかぞう」と申します。四千年の故事成語と題しまして毎回、あなたを『三国志』あり『史記』あり、漢詩あり、含蓄あふれる中国古典の世界へのご案内しております。激動の歴史を経てもなお輝き続ける言の葉から、悠久の風とビジネスのヒントを感じ取っていただけたらうれしいです。

## 【髀肉の嘆】

(ひにくのたん)

前回の『四千年の故事成語』、「読書百篇義自ずから見る」以降、精読に励んでいらっしゃいますか？

さて今回の故事成語、舞台は同じく『三国志』の時代ではございますが、少し趣向を変えまして、仕事はデスクワーク中心、休日は読書三昧というインドア派にはドキッとする物語をご紹介します。

時は後漢、建安7年(202年)のちに三国のひとつ「蜀」を治めることになる劉備玄德、41歳の頃のことです。ライバル曹操が中原(中国の中央部)の覇者となった一方で、戦いに敗れた劉備は、群雄のひとり、劉表のもとに身を寄せていました。そんなある日、劉表に呼ばれた酒席で厠に立った劉備は、自らの髀肉(ももの肉)がたっぷり蓄えられていることに気付き、こらえきれず男泣きします。

「常に馬にまたがっていた時分には締まっていた足も、今ではぜい肉が付いてしまった。月日の経つのは早く老いも迫るというのに、いまだに志を果たせないとは何と嘆かわしいことか！」

この故事から「髀肉の嘆」(髀肉の嘆をかこつ)は、力を発揮する機会に恵まれず、むなしく日々を過ごす無念さを表す言葉となりました。

さて、あなたの髀肉は、臨戦態勢が取れているでしょうか？乗馬型のダイエットマシンもあるように、この部分の筋肉(内転筋)は身体全体(腹～腰～足)のバランスにも大きく関わっているのだとか。椅子に腰かけた状態でひざ下を長時間そろえておけなかったら危険信号、ぜひオフィスでも簡単にできるトレーニングを。片方のかかとをもう片方の土ふまずの内側に当てるようにつま先を開いて立ち、息を吸いながら軽く膝を曲げ、息を吐きながら膝の内側を付けるように足を伸ばす。頭頂部から糸でつられているようなイメージで、丹田に力を入れて行うことがポイントです。また、この付近のリンパが詰まると老廃物がたまりやすくなりますので、入浴時などにひざ裏から付け根に向かってさすったうえで、付け根部分を押してあげてもいいでしょう。



### 原語で詠む古典

#### 髀肉之叹

【発音(ピンイン)：pí ròu zhī tàn】

(読み：ピーロウヂータン)

中国文学は漢詩の押韻などにも見られるように、美しい音の連なりも聴きどころ。四字熟語は短いので詩のようにはいきませんが、その響きには劉備の深い嘆きを感じられます。中国現地の方とお付き合いのある方は、ネイティブの発音をぜひ味わってください。

適度なリンパマッサージは女性ならセルライトの予防、エアコンによる冷え防止にも効果があります。

時計を『三国志』の時代に戻しましょう。おのれのふがいなさを嘆いた劉備は約5年後(207年)かの諸葛孔明を「三顧の礼」で軍師として迎え、天下を三分する壮大なストーリーが再び始まることとなりました。中年の門口、もらい酒に酔って入ったトイレでメタボに涙した漢(おとこ)の不屈の復活劇。髀肉に心身の緩みを感じたら、いにしえの英雄にならって再起を期してみてもいいでしょうか。