

Fwen Guhyoux Conzdungj Bouxcuengh

壮族传统对唱恋歌

□ 关仕京 搜集翻译

(接上期)

Sai: Buenq ruk bae Hawlimz,
Buenq mbinj ma Hawlaz;
Hawj vunz cawx bae haq,
Muengh gvanbaz vunz ndei.
男:贩蔑林圩去, 贩席回锣圩;
让人当嫁妆, 盼人好夫妻。

Mbwk: Gangj coenzcoenz saedvah,
Mbouj dwg gyaj liengzsim;
Gaen mwngz bae buenq mbinj,
Ndae dapingq liux ha?
女:句句讲实话, 真心不是假;
跟你去贩席, 是否能应答?

Sai: Youz mwngz nuengx aensim,
Ciuq mwngz gim cawjeiq;
Dangh miz sim niemh beix,
Genj saedcej bae gaen.
男:由你定心计, 金妹拿主意;
若有心念哥, 选吉日跟去。

Mbwk: Song raeuz ndaej gyaucingz,
Caez it sim giet doiq;
Song boux ndaej raen ndei,
Youq diendeih riuzmingz.
女:咱俩能交情, 结对一条心;
两人幸福过, 在人间扬名。

Ngeih、doxduenq 相约

Sai: Gag youq caiq gag gyaez

Duenq nuengx baez ndeu gaeuj;
Ndae dapingq liux ha?
Caih baengzyoux liengzsim.
男:独居念友情, 约一次妹金;
能来不能来, 看朋友良心。

Mbwk: Raeuz daihcaez doxgyaez,
Raeuz simsae hix ndei;
Ndae hoengq gou cix bae,
Mwngz gaej causim lai.
女:相爱最重要, 两人心地好;
有空我就去, 你别太烦躁。

Sai: Duenq duz roegenq bya,
Mbin gvaq naj gaej lumz;
Cieng nyied beix daengq mwngz;
Gvaqdaej cunz saek bienq.
男:约燕子山上, 飞过来别忘;
正月哥嘱你, 有空来巡访。

Mbwk: Beix duenq nuengx ndwen-
cieng,
Cingq dwg ndwen mbaej hoengq;
Haeuxgyaj hix caengz roengz,
Mbouj ndaej hoengq bae cimh.
女:哥约正月见, 正是没空闲;
谷种未曾播, 无暇去相恋。

Sai: Duenq mwngz duz roegciu,
Heuh byaij diuq henz reih;
Beix duenq naeuz yienghneix,
Ndwen ngeih gvaqdaej baez.

男:约你画眉鸟, 地边叫又跳;
哥这样相约, 二月来细聊。

Mbwk: Duenq ndwen ngeih engqgya,
Mbouj naz goj seih reih;
Raemj oij hix yaek bae,
Ndwen neix mbouj fuengbienh.
女:约二月无闲, 苦干田间;
又要去砍蔗, 这月不方便。

Sai: Sam nyied duz roegfek,
Haen ndekndek gwnz rin;
Sam nyied haeuj cingmingz,
Nuengx daej cimh guhcaemz.
男:三月鹧鸪欢畅, 叫爹爹石上;
三月入清明, 妹金来游玩。

Mbwk: Beix duenq youq ndwen sam,
Caen nanz han mwngz lai;
Haeuxreih hix yaek ndai,
Mbaej hoengq byaij bae cunz.
女:哥约三月吧, 真难以回答;
地里苗要管, 没空难出发。

Sai: Duenq mwngz duz roegraeu,
Song duz daej cauq sa;
Ndwen seiq haeuj laebhah,
Siengj raen naj nuengx gou.
男:约你斑鸠伴, 两鸟扒沙玩;
四月入立夏, 想和妹交谈。

Mbwk: Ngoenz guh cib ngoenz gwn,
Hoj vid fwngz bae mbanj;

Seiq nyied mbaej hoengghanz,
Beix doengzban gaej muengh.
女:日干十日餐, 难挽袖去玩;
四月无空闲, 哥别再企盼。

Sai: Ngux nyied roegciu moiz,
Heuh gwnz ndoi laj gumh;
Ngux nyied haeuj muengzcuengq,
Caenh muengh mwngz lo doengz.
男:五月画眉鸟, 坡上坡下叫;
五月进芒种, 尽盼妹来到。

Mbwk: Ngux nyied gauq muengzcuengq,
Caiq fwn hung rauq naz;
Heiqciet yaek gaenj ca,
Mboujmiz maz seizgan.
女:五月芒种天, 大雨要耙田;
季节须抓紧, 忙碌没时间。

Sai: Loeg nyied haeuj daej daengz,
Duenq mwngz ngaenz roega;
Siuj daihsawq lo ga,
Ndae raennaj mboujcaengz?
男:六月已来临, 约你乌鸦银;
小暑大暑来, 可否见妹金?

Mbwk: Ndwen loeg gya mbouj ndaej,
Haeuxmaex hix yaek sou;
Rap ma daengz ranz gou,
Caiq couzmaeuz yaek byaet.
女:六月这忙季, 又要收玉米;
挑回我家后, 要抓紧脱粒。

(caengz sat)

Byaekndei Ciengx Nandang Seizcin

春季菜肴养生

Nohgaeq. Nohgaeq hamz miz youhciz danbwz gig lai, lij hamz miz youzlauz、gai、linz、diet daengj yingzyangjsu youqgaenj dem, yingzyangj gyaciz ndei gvaq nohmou、nohcwz、nohyiengz, nyinhbouj cozyung cibfaen ndei. Daegbied hab boux yingzyangj mbouj ndei caeuq boux heiqlwed mbouj gaeuq gwn. Gaeqnohndaem dwg cungj gaeq baenz yw ndeu, doiq fuengzceih binghhukngawz bouxlaux gig ndei. Habdangq gwn di nohgaeq caeuq dang nohgaeq ndeu doiq ndang vunz gig miz ik. Danhseih boux danjgucunz sang lai、boux hezyaz sang、boux goengnaengz aenmak haemq ca、boux veisonh daiq lai mbouj hab gwn dang nohgaeq lai. Noh gaeqboux ndaej coi daep hwnjhuj, yungzheih yaehfat baenz menhsingq ganhyenz caeuq hezyaz



sang fukfat, ndigah mbouj hab gwn lai.

Noh roegdoxgap. Cunghyih nyinhnaeuz, noh roegdoxgap ndaej nyinh bouj ik heiql、giep fung gej doeg, daegbied hab bouxlaux、boux guh soujsuz gvaq、mehdaiqndang、lwgnyez daengj seizein gwn yungh, caemhcai doiq boux ndang haw、boux mehmbwk lwed haw dawzsaeg deng saek、boux gyauej ngunh ndang naiq、boux geiqsingq nyiegdoiq miz ceihsy cozyung. Noh roegdoxgap danbwzciz gig lai, yungzheih deng ndang vunz siuvaq supsou. Gij gai、diet、dungz daengj gvangvuzciz caeuq veizswnghsu A、veizswnghsu B、veizswnghsu E daengj hamzliengh beij nohgaeq、nohbya、nohcwz、nohyiengz lai ndaej lai. Moix baez gwn buenq duz couh ngamj, cei ndei dwg naengj gwn roxnaeuz aeuq dang gwn, baenzneix gwn cij miz yingzyangj.

Nohdouq. Nohdouq sien oiq, yungzheih deng ndang vunz supsou, nohdouq danbwzciz lai, youzlauz caeuq danjgucunz noix. Cunghyih nyinhnaeuz, nohdouq singq liengz, ndaej nyinh yaem liengz lwed、ik heiql nyinh naengnoh、gej doeg giep ndat. De hamz lonjlinzcij lai, ndaej cangq uk ik ceiqliq. Boux hezyaz sang ciengz gwn nohdouq ndaej

Fuengfap Ciengx Dungx Seizcin

春季养胃的方法

Gwnndoet aeu miz gvilwd caemhcai veiswng.

Saekseiz gwn haeux daiq caeux roxnaeuz daiq ceiz, mbangseiz gwn lai mbangseiz gwn noix, roxnaeuz seizbienh gwn huqgyoet、saejdaez, hawj dungxsaej gunghcoz yaep gaenj yaep soeng, dungxsaej couh yungzheih ndaej bingh. Gwnndoet mbouj veiswng, gwn gigwn mwt yungzheih dengdoeg. Ndigah, mwh gwn doxgaiq seiz, aeu haeujsim singjsien、seuqcingh, caemhcai gwnndoet aeu miz gvilwd, yienghneix dungxsaej cij mbouj yungzheih ndaej bingh.

Gwnndoet aeu cit.

Boux dungx miz bingh gwnndoet aeu raeuj unq cit, guh daengz gwn siuj gwn lai donq、dinghseiz



dinghliengh, hawj ndaw dungx ciengz miz gigwn cunghab veisonh, fuengz veisonh gaet nemmuk aendungx caeuq giz biux naeuh. Mwh gwn doxgaiq aeu nyaij mienz menh ndwnj, gaej gwn huqndip huqgyoet, fuengz nemmuk aendungx deng gig, coi giz biux naeuh bienq vaih caeuq fukfat.

Cingzsi aeu vaiqvued.

Yenzgiu byaujmingz, aendungx caeuq cibngeihcijcangz biux naeuh caeuq bouxvunz simleix、singqcingz miz gvanhaeh maedsaed. Youcaeuz gvaqbouh、siengsim、dwglau、gaenj-cieng、fathuj cungj rox fat baenz binghdungxsaej. Ndigah, yawhfuengz caeuq ceihsy binghdungxsaej, aeu ciengzseiz baujciz simcingz vaiqvued, baujciz vuenheij, mienxndaej deng ndaej leih lainoix、yousim、linjlau、gaenjcieng、youcaeuz daengj mbouj ndei yinhxu daej gig.

fuengz habbaenz lwed saek, ndaej baujhoh bangx sailwed. Seizcin ciengz gwn nohdouq, ndaej demgiengz rengzndang, hawj noh ndang vunz saed ndei caemhcai mbouj biz, hab boux mehmbwk youq seizcin gemjbiz gwn. Aenvih nohdouq singq liengz, ngamq haeuj seizcin mbwn nit mbouj hab gwn, caj daengz mbwn raeuj caiq gwn. Boux seiq gen ga gyoetgyang caeuq boux mehmbwk miz mingzyienj yiengz haw mbouj hab gwn nohdouq.