

(ciep geizgonq)

53
Baz ngamq bae daengz ranz
Hai bak cam Dahgyax
Mwngz hix dai baenaj
Yawz dauqma ngoenzneix

娘刚去到屋，
开口问达甲；
你已经死去，
又怎再回家。

Baz neix sim daiq naeuh
Caiq bae yaeuh lwglan
Baz ngamq bae daengz ranz
Hai bak cam Dahgyax

这婆心太烂，
再骗儿孙家；
娘刚去到屋，
开口问达甲。

Baz siengj hengz sim doeg
Cix cam lwg auh vah
Mwngz hix dai baenaj
Yawz dauqma ngoenzneix

娘想行毒心，
就问儿要话；
你已经死去，
又怎再回家。

54
Dahgyax ngamq gangjvah
Raemxda daeuj mbouj dingz
Gou dai haeuj lajim(lajyaem),
Sien miz sim daeuj gouq

达甲刚开口，
眼泪就掉落；
我死进阴间，
仙人来救活。

Gou ciuhneix hoj lai
Meh gou caeux couh gvaq
Dahgyax ngamq gangjvah
Raemxda daeuj mbouj dingz

我这辈苦多，
亲娘早死过；
达甲刚开口，
眼泪就掉落。

Meh gou dai ndaej caeux
Gou cix souh hoj cingz
Gou dai haeuj lajim
Sien miz sim daeuj gouq

我娘死得早，
我就受折磨；
我死进阴间，
仙人来救活。

55
Baz dingq yienghneix gangj
Dangq oen camx simdaeuz
Youh lingh naemj geiqmaeuz

娘听这样讲，
像棘扎心头；
又另想毒计，

《Seiq Daih Fwencieg Bouxcuengh》

《壮族四大悲歌》

□ 关仕京 李守汉 整理翻译

Itdingh auh haih mingh

定把她命收。

Gou doek raemx dai haeuh
Duzsien daeuj banggang
Baz dingq yienghneix gangj
Dangq oen camx simdaeuz

我落水死后，
神仙帮筹谋；
娘听这样讲，
像棘扎心头。

Dahgyax mbouj dai bae
Gou Dahngeiz yawz daeuj
Youh lingh naemj geiqmaeuz
Itdingh auh haih mingh

达甲不死掉，
这儿怎占有；
又另想毒计，
定要把命收。

56
Raen Dahgyax daemjrok
Baz faex ngok roengzbae
Siengj moeb dah dai bae
Dah gyaeundeih hwnjdaeuz

见达甲织布，
娘棍打下去；
想打死达甲，
她变更美丽。

Siengj ngaex dah roengz daemz
Dah ndicoengz ok rog
Raen Dahgyax daemjrok
Baz faex ngok roengzbae

想推她下塘，
她家门不离；
见达甲织布，
娘棍打下去。

Siengj haih dai vaiq dangq
Hawj gyadangq Dahngeiz
Siengj moeb dah dai bae
Dah gyaeundeih hwnjdaeuz

想快点害死，
给这儿顶替；
想打死达甲，
她变更美丽。

57
Baz moeb dah mbouj dai
Youh lingh hai doeggeiq
Cam Dahgyax naeuz neix
Mwngz yawz ndaej baenz hau

娘棍打不死，
又再施毒计；
这样问达甲，
你怎白西西。

Baz neix dangq duzguk
Yawz sim nduk baenz lai
Baz faex moeb mbouj dai
Youh lingh hai doeggeiq

这婆像老虎，
心肠毒无比；
娘棍打不死，
又再施毒计。

Raen dah ndei gvaq vunz
Baz simbwn youh ngeix
Cam Dahgyax naeuz neix
Mwngz yawz ndaej baenz hau

见她比人美，
后娘又计议；
这样问达甲，
你怎白西西。

58
Dahgyax han coenzhauq
Aeu raemxbauq dongj ndang
Noh youh hau youh rang
Dai vanzlij dauq lix

达甲就答道，
用开水烫身；
肉又香又白，
死还可再生。

Hengz sim doeg mbouj ndei
Yak cix meiz yak bauq
Dahgyax han coenzhauq
Aeu raemxbauq dongj ndang

行毒心不好，
恶就有恶惩；
达甲就答道，
用开水烫身。

Dahgyax mingh maih hoj
Miz sien daeuj hoh ndang
Noh cix hau youh rang
Dai vanzlij dauq lix

达甲命虽苦，
有仙人护身；
肉又香又白，
死还可再生。

59
Baz dingq gangjnaeuz neix
Cix gag ei q ndaw sim
Aeu raemxbauq dongj sin(ndang)
Dai caemdin z baenaj

后娘听此话，
心里自高兴；
要开水烫身，
从此死寂静。

Cienq raemx bauqbyobyoby
Daj gwnz cox roengzbae
Baz dingq gangjnaeuz neix
Cix gag ei q ndaw sim

烧开水乎乎，
从头冲下身；
后娘听此话，
心里自高兴。

Baz neix sim daiq vaih
Cix goj lai hnaeuz cin
Aeu raemxbauq dongj sin
Dai caemdin z baenaj

这婆心太坏，
自以为是真；
要开水烫身，
从此死寂静。

60
Doenggvaq gienh seih neix
Swhgeij gag faenmingz
Doekseng youq lajmbwn
Gaej guh vunz sim doeg

通过这件事，
告诉众分明；
做人这世上，
莫做毒心人。

Hengz doegsim haih vunz
Fanj haih daengz cihgeij
Doenggvaq gienh saeh neix
Swhgeij gag faenmingz

行毒心害人，
反害及本身；
通过这件事，
告诉众分明。

Hengz sienhsaeh meixdaek
Gaej guhcaeg gwn vunz
Doekseng youq lajmbwn
Gaej guh vunz sim doeg

行善事美德，
莫暗偷害人；
做人这世上，
莫做毒心人。

(*caengz sat*)



Boux Ok Hanh Lai Ndaej Gwn Gyoijhom Daeuj Yw

夏季出汗多者可以吃香蕉缓解症状

Seizhah mbwn ndat, baez mbouj siujsim couh hanh lae hanh roenx. Ok hanh couh dwg aenndang sied raemx, gyaz hix gaenriengz sied bae.

Gyaz dwg cungj yingzyangj cwngzfwn youqgaenj ndaw ndang vunz he, hix dwg cungj dengaijciz youqgaenj ndeu. Seizndat fuengz aenndang noix gyaz, cei q ancienz cei q mizyauq fuengfap dwg lai gwn gij huq hamz gyaz lai haenx, cujyau miz duh、byaekheu、lwgmak daengj. Ndaw duhhenj hamz gyaz cei q lai; ndaw byaekheu hamz gyaz lai miz byaekbohcai、maenzcienz、byaekginzcai、byaekohswnj daengj; ndaw lwgmak hamz gyaz lai miz gyoijhom、makdoengj.

Linghvaih, seizhah ok hanh seiz veiz–swnghsu C hix gaenriengz baiz okdaeuj, yungzheih cau hbaenz aenndang noix veiz–swnghsu, ndigah auh lai gwn gijgwn hamz veizswnghsu C caeuq veiswnghsu B lai haenx. Itbuen daeuj gangj, mwh ok hanh lai roxnaeuz di jvwnh dai q sang seiz, gwn raemx cei q ndei dwg gwn noix gwn lai baez, baenzneix ndaej hawj aenndang ok hanh menh, raemx fwifat noix, bouj gwn naz auh yawj ok hanh lainoix daeuj dingh.

Seizhah Gwn Meiq Gengangh Ndeicawq Lai

夏季吃醋健康益处多

1、**Sek dungx.** Gwn meiq ndaej gig veisonh iemqok, cangq dungx sek dungx, coi vunz gwn ndaej doxgaiq.

2、**Hanhhaed nengz seng–maj.** Youq ndaw gijgwn dwk di meiq he, gawq ndaej hanhhaed nengz sengmaj, youh daej hawj gijgwn lai ndei gwn.

3、**Daez saenz.** Mbwn ndat vunz yungzheih naetnaiq, yiet–naiq mbouj ndei, meiq ndaej dawz yujsonh yangjva gij huq hawj vunz naetnaiq neix baiz okdaeuj.

4、**Gyangq hezyaz.** Gij gvangvuzciz gyaz ndaw meiq ndaej baiz gij naz doyawz ndaw

ndang okdaeuj, yawhfuengz baenz hezyaz sang、doenghme giet ndongj daengj.

5、**Meijyungz.** Ndae j coi ndang vunz soemj ndaengq doxdaengh, ndaej meijyungz ciengx noh, gyahaeuj vamak、dangzrwi dem, yaugoj engq ndei.

Boux Vunzbingh Ae’ngab Gvaq Seizhah Aeu Re “Gyoet”

哮喘病人度夏要防“冷”

Boux baenz ae’ngab baez bungq daengz heiq gyoet rumz gyoet roxnaeuz gwn gijgwn gyoet le, couh yungzheih fukfat baenz ae’ngab lo. Gyoengq–vunz hanh lae hanh roenx haeuj ndaw rug gunghdiuz bae couh gamjdaengz liengzsangj cwxcaih. Hoeng, boux ndang gominj danghnaeuz daj seizhah cienj haeuj seizcou seiz, saihoz raemhrwnh deng heiq gyoet gig le, doq rox yinxfat baenz ae’ngab.

“Gyoet” doi q vunzbingh ae’ngab daeuj gangj, mbouj–lwnh aen geiqciet lawz cungj dwg aen yenzyinh yaeuhfat baenz ae’ngab he. Ndigah, vunzbingh ae’ngab seizhah hix

aeu fuengz “gyoet”. Gidij cosih dwg: Vwnhdu ndaw ranz caeuq rog ranz doxca gaej mauhgvaq 5 doh, engq mbouj ndaej hawj bak rumz gunghdiuz ci coh swhgeij. Youq rog ranz hanh lae hanh roenx dauqma seiz, gaej sikhaek hai gunghdiuz roxnaeuz gwn yinliu gyoet, wng sien mad hanh hawq, cai q gwn boi raemxgoenj raeuj ndeu, caj cingzsi onjdingh le cai q hai gunghdiuz roxnaeuz gwn yinliu gyoet. Linghvaih, ndaw ranz aeu ciengzseiz baet seuq, dinghseiz hai cueng vuenh heiq. Lai lienhdang daeuj demgya rengz dingj bingh, yienghneix couh noix baenz ae’ngab lo.

