

(ciep geizgonq)

17
Liuhleix sou cixbah
Dawz gou ndaq guhcaemz
Guhhong ngoenz youh ngoenz
Caenh gwn haemz gwn hoj

料理好你们，
骂我当耍玩；
一天天做工，
吃尽酸苦餐。

Daem gou dangq daem gau
Hwnzngoenz lau goengyah
Liuhleix sou cixbah
Dawz gou ndaq guhcaemz

冲我像春糕，
怕公婆刁难；
料理好你们，
骂我当耍玩。

Ndek goengrengz mbouj dij
Laemxsim vih ranz mwngz
Guhhong ngoenz youh ngoenz
Caenh gwn haemz gwn hoj

费劳力不值，
铁心为家产；
天天要做工，
吃尽酸苦餐。

18
Guhhong gou nyinhcaen
Mbwn ndit fwn mbouj youq
Haq daeuj guh bawx sou
Vah cungj mbouj lai coenz

我辛勤干活，
晴雨天都去；
嫁当你们媳，
话不多一句。

Feiq goengrengz ndek ndwi
Mingh gou rwix ienq mbwn
Guhhong gou nyinhcaen
Ndit fwn cungj mbouj youq

白耗费劳力，
命苦怨天地；
我辛勤干活，
晴雨天都去。

Guhhong dij dungx iek
Haih ndang nyieg duhgou
Haq daeuj guh bawx sou
Vah cungj mbouj lai coenz

饿肚子劳动，
害自己身体；
嫁当你们媳，
话不多一句。

19
Dingmaux nienz bi’ gvaq
Cix gangjvah cang gyaj
Lienz hwnz soengq gou ma
Famh gijmaz coihyak

去年丁卯年，
讲假话胡作；
送我回娘家，
犯有何罪过。

Dinggiengx naeuz mbouj aeu
Byawz loek sou goengyah

强硬逼走我，
谁错你公婆；

《Seiq Daih Fwencieg Bouxcuengh》

《壮族四大悲歌》

□ 关仕京 李守汉 整理翻译

Dingmaux nienz bi’ gvaq
Cix gangjvah cang gyaj

去年丁卯年，
讲假话胡作。

Song mbiengj daeuj lwnhleix
Gou seih loek gijmaz
Lienz hwnz soengq gou ma
Famh gijmaz coihyak

双方来论理，
我哪里有错；
送我回娘家，
犯有何罪过。

20
Ndwen bet meh gou bae
Song mbiengj caez yen vah
Sou dangnaj gangj gvaq
Gou miz maz daekcoih

我妈八月来，
双方说清楚；
你们当面讲，
我得罪何处。

Vah sou gangj cingcuj
Yiemz gou hoj ndek maex
Ndwen bet meh gou bae
Song mbiengj caez yen vah

你们话讲明，
嫌我就弃妇；
我妈八月来，
双方说清楚。

Mboujcaengz ndaej song ngoenz
Youh dauq daengz vet ndaq
Sou dangnaj gangj gvaq
Gou miz maz daekcoih

还未到两天，
又骂更恶毒；
你们当面讲，
我得罪何处。

21
Doiqnaj sou yahgoeng
Gou mbouj loeng coenzhauq
Vet bae youh vat dauq
Duhgou cauh maz coih

当着公婆面，
我贤孝没错；
骂去又骂来，
我造何罪恶。

Sou doiq gou yienghneix

你这样对我，

Ndaw Mbanjleix raen daengz
Doiqnaj sou yahgoeng
Gou mbouj loeng coenzhauq

李村见得多；
当着公婆面，
我贤孝没错。

Cungq beixnuengx caez raen
Mbouj gwngaemz gwnlaux
Vet bae youh vat dauq
Duhgou cauh maz coih

众兄弟都见，
不大吃大喝；
骂来又骂去，
我造何罪恶。

22
Cieng coit ngoenzhaenx
Dawz gou caenh ok dou
Gyaep gou dangq ma mou
Dingh bik gou bieksanq

正月初一天，
把我赶出门；
赶我如猪狗，
定逼我散婚。

Beghag bienq gungqsou
Caenh duzmou roengz raemx
Cing coit ngoenzhaenx
Dawz gou caenh ok dou

白鹤变蛤蟆，
赶猪下水盆；
正月初一天，
把我赶出门。

Moeb dangq vaiz dangq max
Caenh siengj gaj mbouj louz
Gyaep gou dangq ma mou
Dingh bik gou bieksanq

打我如牛马，
想杀不留人；
赶我如猪狗，
定逼我散婚。

23
Cienz aeu vah daeuj hwk
Dangq ndi dwg bawx de
Ngonz gou dangq nyaqgve
Dangq yiemq de haeux fanh

全讲恐吓话，
不像他媳妇；
看我像瓜渣，
像欠万斤谷。

Yamq din haeuj ranz sou
Mbouj dwg gou guh loek
Cienz aeu vah daeuj hwk
Dangq ndi dwg bawx de

迈进你们家，
不是我错误；
全讲恐吓话，
不像他媳妇。

Sou bae cam vunzmbanj
Gou mbouj famh deng de
Ngonz gou dangq nyaqgve
Dangq yiemq de haeux fanh

你们问村人，
敬公婆伯叔；
看我像瓜渣，
像欠万斤谷。

24
Daj aeu gou haeujdaeuj
Gou cix souj ranz sou
Dingq gyauq youh dingq naeuz
Lij naeuz gou mbouj dwg

自娶我进门，
我全力为家；
恭敬听教诲，
还讲我太差。

Heuh soengq gou baema
Famh gijmaz saeh raeuh
Daj aeu gou haeujdaeuj
Gou cix souj ranz sou

押送我回去，
冒犯什么法；
自娶我进来，
我全力为家。

Lwnh hongnaz hongreih
Gou gag bae faenh gou
Dingq gyauq youh dingq naeuz
Lij naeuz gou mbouj dwg

无论田地活，
我自己犁耙；
恭敬听教诲，
还讲我太差。

25
Caenh gou ok dou bae
Naeuz mbouj ndaej dauqma
Dauqdaej vih gijmaz
Cingj sou caz cingcuj

赶我出门去，
不得返回屋；
到底为什么，
请调查清楚。

Gaxgonq laihdai aeu
Seizneix naeuz mbouj ndei
Caenh gou ok dou bae
Naeuz mbouj ndaej dauqma

先前赖死要，
现说无是处；
赶我出门去，
不得返回屋。

Gonq gou ndei rox mbouj
Sou miz bouxlawz caz
Dauqdaej vih gijmaz
Cingj sou caz cingcuj

我原先好不，
问父老亲属；
到底为什么，
请调查清楚。

(*caengz sat*)



Ndaw Rug Cuengq Maz Ndaej Gyaep Nyungz

寢室放什么可驱蚊

Seizhah nyungz lai, ndaw rug cuengq maz doxgaiq ndaej gyaep nyungz ne? Lajneix gaisau geij cungj fuengfap gyaep nyungz:

1、Hai fa geij hab funghyouzcingh、cinghliengzyouz cuengq ndaw rug, roxnaeuz led di byaekhomnyaueuq he hwnj gwnz bangxciengz bae.

2、Faet di yanghsuij he hwnj gwnzndang roxnaeuz gyaеujswiz bae.

3、Youq batva ndaw ranz ndaem go daengz song go makyungz, mbaw makyungz fat ok cungj heiқ he ndaej gyaep nyungz deuz.

4、Youq laj daeng venj gaem coenghom ndeu, roxnaeuz aeu daehsa cang geij dug coeng venj laj daeng, gak cungj non nyouq daengz gij feih neix le gag rox mbin deuz.

5、Aeu ceijbohliz saeknding roxnaeuz baengzcouz nding sup haеuj daengbau bae, duznyungz ceiқ lau cungj rongh saeknding neix.

Boux Hezyaz Sang Gvaq Seizhah “Sam Aeu”

高血压病人度夏“三要”

It aeu lai gwn raemx.

Riengzdwk mbwn ciemh ngoenz ciemh ndat, vunz ok hanh lai le lwed bienq gwd bienq niu, lwed ndaw ndang hix lae menh lo, cujciz aenndang sup haеuj heiқyangj caeuq yingzyangj hix siengdoiq gemjsiuj lo. Mbangj vunzbingh okyienh uk ciengq、seiқ genga mazmwnh、aek mwnh heiқ dinj daengj yienghsiengq, neix couh dwg sim uk daep daengj noix heiқyangj noix lwed lo. Lai gwn raemx gawq ndaej bouj raemx hawj aenndang, caemhcaiқ ndaej heuz lwed saw, gemj–mbaeu fudanh simdaeuz,

doengzseiz youh ndaej yawh–fuengz uk saek lwed. Ngoenz–naengz lai gwn di caz、raemx he, daegbied dwg gwn caz vagimngaenz、caz vagut, gawq ndaej siu hwngq geј hozhawq, youh ndaej dingj bingh siu in dem.

Ngeih aeu diuzcingj yw.

Aenvih seizhah mbwn ndat, sailwed biujmienh aenndang mbe ok, hezyaz beј bingzseiz daemq, ndigah gwn yw aeu gwn noix di, senj gwn gij yw gyangq hezyaz ywyauq haemq raez haenx. Linghvaih, aenvih deng mbwn ndat yingjyangj, boux–laux itbuen ninz mbouj ndaek,

gyanghwnz hezyaz swng sang, sailwed sim uk gynaek, dingzlai vunzbingh rox youq gyanghwnz raemhrwnh fatbingh. Ndigah, aeu haеujsim daezsang haеujninz cizlieng, bizyau seiz gwn di ywcoininz ndeu.

Sam aeu guhhong caeuq yietnaiq doxgiethab. Seizhah banringz mbwn ceiқ ndat, gaeј ok rog bae hozdung, mboujnex mboujdanh yungzheih baenz fatsa, caemhcaiқ rox yaeuhfat sailwed sim uk baenzbingh dem. Wng senj youq gyanghaet okbae lienhndang, danhseih gaeј guh yindung haenq.

Boux sai Ciengz Gwn Caz Ndaeј Yawhfuengz Cenzlezsen Baenz Aiz

男人常喝茶可预防前列腺癌

Ceiqgaenh, Meijgoz goh–yozgyah doiq caznding caeuq cazloeg guh caenh’ itbouh yenz–giu byaujmingz, song cungj caz neix ndaeј gemjmenh cenzlezsen aiz sanqhai.

Geij bi daeuj, gyoengq gohyozgyah foenfoen hainduj yenzgiu gij goengyauq caz fuengz aiz. Ndawde aen yenzyinh he couhdwg, aen guek

lawz gyoengqvunz maiј gwn caz, vunz gig noix baenz mbangj cungj aizcwng.

Gyoengqvunz yenzgiu haenx doengzseiz gienq naeuz, gij yenzgiu cwngzgoј de bingq mbouj dwg naeuz dan gwn caz couh ndaeј fuengz cenzlezsen baenz aiz. Gwnndoet sibgvenq ndaeј ndei, lai gwn byaekheu caeuq lwgmak, bingzseiz ciengz

gwn caz, cijndaeј hwnj daengz fuengz aiz cozyung.

