

(ciep geizgonq)

36
Dag duhsou simdaeuz
Dwg bouxlawz sim doeg
Ngoenz doeng yoeg sae yoeg
Cinx cang coeg dwk gou

摸你们良心，
哪个是心毒；
整天乱唆使，
给我装尖竹。

Gangjvah mbouj miz goek
Di lawz loek mwngz naeuz
Dag duhsou simdaeuz
Dwg bouxlawz sim doeg

讲话无根据，
有哪点错出；
摸你们良心，
哪个是心毒。

Ngoenz doeng gangj sae gangj
Beij duzdangh lij doeg
Ngoenz doeng yoeg sae yoeg
Cinx cang coeg dwk gou

日来胡乱说，
比蛇还要毒；
整天乱唆使，
给我装尖竹。

37
Heuh vunz sij sawfaenz
Gou ndawsim cienz luenh
Guenj mwngz nyienh mbouj nyienh
Dingh aeu duenh vaen`ien

叫人写文书，
我心中烦乱；
管你愿不愿，
定把婚姻断。

Cek vaen`ien lwgbawx
Duenh foufouh ciuh vunz
Heuh vunz sij sawfaenz
Gou ndawsim cienz luenh

拆儿媳婚姻，
夫妻情爱断；
叫人写文书，
我心中烦乱。

Goengyah roengz doegsim
Dawz gyadingz gauj luenh
Guenj mwngz nyienh mbouj nyienh
Dingh aeu duenh vaen`ien

公婆下毒心，
把家庭搞乱；
管你愿不愿，
定把婚姻断。

38
Cang cauh coenz cauh vah
Cungj vih yah caeuq goeng
Gvanyah mbouj miz loeng
Dan yahgoeng doeghaih

编话乱诬赖，
都是公婆坏；
夫妻没有错，
只因公婆害。

Baz gangjnaeuz mbouj aeu
Gvan lawz naeuz gamj hah
Cang cauh coenz cauh vah
Cungj vih yah caeuq goeng

家婆讲不要，
丈夫怎敢爱；
编话乱诬赖，
都是公婆坏。

Dou dangq song beixnuengx

我俩像兄妹，

《Seiq Daih Fwencieg Bouxcuengh》

《壮族四大悲歌》

□关仕京 李守汉 整理翻译

Sim goj nyuenh(nyienh) doxgaen
Gvanyah mbouj miz loeng
Dan yahgoeng doeghaih

心愿永相爱；
夫妻没有错，
只因公婆害。

39
Gou okbae lo yah
Lingh ndaej ra bawx ndei
Sawj gou roek bi geij
Dangq bienzngeiz vunzhoiq

我去了家婆，
再找好儿媳；
使我六年多，
像便宜奴隶。

Seizneix cuengqsim roengz
Cog miz ngoenz goj ra
Gou okbae lo yah
Lingh ndaej ra bawx ndei

现在已如意，
让儿再选妻；
我去了家婆，
再找好儿媳。

Gwn goengrengz gou caenh
Dawz gou caenh okbae
Sawj gou roek bi geij
Dangq bienzngeiz vunzhoiq

耗尽我劳力，
把我赶出去；
使我六七年，
像便宜奴隶。

40
Lwnh hawj cungqvunz dingq
De doegsim baenzneix
Fouzguq cek gvanmaex
Lau diendeih mbouj yungz

告诉众人知，
她这样毒凶；
无故拆夫妻，
怕天地不容。

De cungj mbouj aeunaj
Ngoenz caenh ndaq mbouj dingz
Lwnh hawj cungqvunz dingq
De doegsim baenzneix

她实不要脸，
整天骂一通；
告诉众人知，
她这样毒凶。

Gou yienghlawz mbouj baenz
Baengh cungqvunz caez ngeix
Fouzguq cek gvanmaex
Lau diendeih mbouj yungz

我哪样不行，
众人心最公；
无故拆夫妻，
怕天地不容。

41
Mwngz yienghneix guh vunz
Ndawsim cungj nyawz siengj
Dawz gou gveng ok mbiengj
Gou yied siengj yied vi

你这样做人，
内心想怎样；
把我丢一边，
越想越悲伤。

Dou song vunz goj ndei
Mwngz nyengh bae cek vaen
Mwngz yienghneix guh vunz
Ndawsim cungj nyawz siengj

我俩可是好，
拆婚太失望；
你这样做人，
内心想怎样。

Yienghyiengh vih sou ceng
Feiq goengrengz vaihvuengj
Dawz gou gveng ok mbiengj
Gou yied siengj yied vi

样样为你争，
心血全泡汤；
把我丢一边，
越想越悲伤。

42
Ngamq ndaej cibbet bi
Couh daeuj dineix haq
Yienghyiengh gou guh gvaq
Sou naeuz ca yienghlawz

刚满十八岁，
就嫁到这里；
样样我都做，
差哪样不及。

Nienzgeij oi q goj oi q
Gou hoihhoih guh ndei
Ngamq ndaej cibbet bi
Couh daeuj dineix haq

虽年纪轻轻，
我慢慢打理；
刚满十八岁，
就嫁到这里。

Lwnh bae mbanj bae haw
Cungj hawj sou bae caz
Yienghyiengh gou guh gvaq
Sou naeuz ca yienghlawz

走村或赶圩，
给你们查去；
样样我都做，
差哪样不及。

43
Uengjfeiq sou ciuh neix
Cienz canggeiq gwnvunz

枉费你这辈，
害人施诡计；

Goeng rwix yah doegsim
Diemj lajmbwn siuj miz

公坏婆心毒，
天下少像你。

Lienz vunzmbanj cungj naeuz
Sou mbouj aeu dauhleix
Uengjfeiq sou ciuhneix
Cienz canggeiq gwnvunz

村里人都讲，
你们没道理；
枉费你这辈，
害人施诡计。

Goek baenzlawz mbouj gangj
Daengz cungqgyang cek vaen
Goeng rwix yah doegsim
Diemj lajmbwn siuj miz

原来怎不讲，
中途拆婚去；
公坏婆心毒，
天下少像你。

44
Lwnh sou gak caencik
Goengyah gig doengz sim
Ngaiz souh mbouj hawj gwn
Iek dangq nyaen gyangdoengh

告诉各亲戚，
公婆黑心头；
饭粥不给吃，
饿像旷野兽。

Mbouj hawj daenj hawj gwn
Ngoenz dak fwn dak ndit
Lwnh sou gak caencik
Goengyah gig doengz sim

都不给吃穿，
日晒雨淋透；
告诉各亲戚，
公婆黑心头。

De seiqseiz cauh hux
Daeuj fouzguq cek vaen
Ngaizsouh mbouj hawj gwn
Iek dangq nyaen gyangdoengh

他们常造祸，
找拆婚理由；
饭粥不给吃，
饿像旷野兽。

45
Ngonz gou mbouj dij cienz
Vanzlij yiemz gou hoj
Byonghgyang cek giuzloh
Haih gou hoj ciuhvunz

今看我不值，
还嫌娘家苦；
半中折路桥，
害我成弃妇。

Co song raeuz guhdoi h
Nyienh giet doiq cien nienz
Ngonz gou mbouj dij cienz
Vanzlij yiemz gou hoj

当初咱做伴，
愿结千年树；
今看我不值，
还嫌娘家苦。

Gou haq daeuj ranz mwngz
Cix laemxsim bae coh
Byonghgyang cek giuzloh
Haih gou hoj ciuhvunz

我嫁到你家，
就横心永住；
半中折路桥，
害我成弃妇。

(*caengz sat*)

Mehdaiqndang Seizhah Geih Yungh Funghyouzcingh 夏季孕产妇忌用风油精

Seizhah, vunzraeuz ceiq haengj yungh funghyouzcingh lo, de dwg gij huq daez saenz singj uk、siu hwngq、giep fung dingz in、gyaep nyungz siu haenz he. Hoeng cigndaej vixok dwg, gij cujyau cwngzfwn funghyouzcingh ndawde cungj ndeu dwg canghnauj, cungj huq neix miz di doeg he.

Ciuq yozlij yenzgiu faensik nyinhnaeuz, gij canghnauj ndaw funghyouzcingh haeuj daengz ndang vunz bae le, buzdauzdangz linzsonh dozginghmeiz gig vaiq couh caeuq canghnauj giethab baenz doxgaiq fouz doeg, doeklaeng riengz nyouh baiz okdaeuj. Ndigah mbouj rox fatseng fanjying mbouj ndei.

Hoeng, aenvih gwnz sengleix miz bienqvaq, gij buzdauzdangz linzsonh dozginghmeiz ndaw ndang mehdaiqndang hamzliengh doekdaemq. Daiqndang sam ndwen dauqndaw danghnaeuz yungh funghyouzcingh daiq lai, canghnauj couh rox doenggvaq daibuenz haeuj daengz lwgndaw-dungx bae, youqgaenj seiz rox hawj lwgndaw-dungx daigaemz, yinxhwnj lonlwg.

Buzdauzdangz linzsonh dozginghmeiz ndaw ndang lwgnding hix noix, mehsenglgw danghnaeuz yungh funghyouzcingh daiq lai, canghnauj couh rox doenggvaq naengnoh caeuq nemmuek camhaeuj ndaw lwed lwgnding bae, yinxhwnj lwgnding baenz vuengzbiu. Ndigah, mehdaiqndang seizhah wng geih yungh funghyouzcingh.

Gij Ywyungh Gyaciz Golinzgaeq

蒲公英的药用价值



Golinzgaeq dingzlai dwg hwnj youq gwnz ndoi、haenznaz、henz roen、haenzdah caeuq ndaw doengh. Gode feih haemz singq

caep, gij goengyungh de dwg siu ndat gejdoeg、siu foeg sanq giet、leih nyouh, dwg meih ywdoj ciengz yungh ndeu.

Yw gipsingq yujsenyenz: Aeu golinzgaeq heu 30 gwz, swiq seuq daem yungz baeng gizde, ngoenz vuenh yw baez daengz song baez. Gwn gvaq ndaw: Aeu golinzgaeq 30 gwz, yanghfu(香附) 15 gwz, bwzcij(白芷) 12 gwz, lenzgyau(连翘) 15 gwz, baek raemx gwn, ngoenz fuk, lienz gwn 5 daengz 7 ngoenz.

Yw gipsingq bingh-dahoengz: Golinzgaeq 30 gwz、vagimngaenz 30 gwz、10 gwz

vagut、10 gwz vangzginz(黄芩), baek song baez raemx, baen song baez gwn, caemhcai q yungh nyaqyw oenq swiq song lwgda.

Yw riuzhengzsingq hangz-gauqmou: Aeu 30 gwz golinzgaeq heu, gohaizdae j(dat naeng caeuq oen bae) 30 gwz, siggau ndip 10 gwz, caez daem yungz baeng gizde, ngoenz vuenh yw baez daengz song baez.

Yw menhsingq dungxin aek ciengq: Aeu golinzgaeq 12 gwz, sahyinz 10 gwz, caez ngenz mienz, moix baez gwn 3 gwz, ngoenz gwn 3 baez, yungh raemxgoenj raeuj soengq gwn.

Seizhah Geih Daenj Madraez Nanz

夏季忌久穿长丝袜

Seizhah mbwn aeng, cong h-bwn naengnoh ndang vunz itcig cingqciengz mbehai, fuengbienh gij ndat ndaw ndang riengz raemxhanh baiz ok rog ndang daeuj, gyangqdaemq ndangraeuj.

Bouxvunz daenj madraez le, gouhmad gop dawz naengnoh ndaetndwng, doiq cong h-bwn mbehai fouz leih, gitgaz raemx-hanh baiz okdaeuj, yingjiyangj ndang vunz sanq ndat, vunz couh

yungzheih baenz fatsa. Aenvih raemxhanh nanz baiz ok, vuz-gihyenz daengj huq yaemz youq caemhcai q gig naengnoh, naeng-noh couh gig humzhaenz. Ndigah, seizhah geih daenj madraez nanz.