

(ciep geizgonq)

46
Youq mbanj gwnz mbanj laj
Goj raennaj ciengzyinz
Goengyah hengz doegsim
Cij bieksaen ngoenzneix

在上村下屯，
可时常见面；
公婆行毒心，
才离婚今天。

Luenh cau h vah cau coenz
Cungj vih goeng caeuq yah
Youq mbanj gwnz mbanj laj
Goj raennaj ciengzyinz

假象和恶言，
都是公婆编；
在上村下屯，
可时常见面。

Gou mbouj miz maz loek
De cang coeg dwk vunz
Goengyah hengz doegsim
Cij bieksaen ngoenzneix

我没什么错，
他们装竹尖；
公婆行毒心，
才离婚今天。

47
Daengq doengzdoh ranzhenz
Gou yamq din baenaj
Bae ra dieg lingh haq
Vih bazyah haih gou

嘱同伴邻家，
我迈步前去；
找地方再嫁，
因被家婆驱。

Dou song vunz bieksanq
Dangq roeghanq gag mbin
Daengq doengzdoh ranzhenz
Gou yamq din baenaj

我两人分别，
像天鹅飞离；
嘱同伴邻家，
我迈步前去。

Dangco nuengx caeuq beix
Caez doxgyaez dangq mbaj
Bae ra dieg lingh haq
Vih bazyah haih gou

当初妹和哥，
如蝴蝶伴侣；
找地方再嫁，
因被家婆驱。

48
Coenz neix daengq beixnuengx
Gou ienuengj cibfaen
Caiq mbouj ndaej doxraen
Dwen daengz raemxda doek

这句嘱兄妹，
我十分冤枉；
再不得相见，
提起泪汪汪。

Daeuj ndaej cib lingz bi
Cix bieksaen bae lingh mbiengj
Coenz neix daengq beixnuengx
Gou ienuengj cibfaen

来得十多年，
今别去他乡；
这句嘱兄妹，
我十分冤枉。

Daengjgonq fanz vingdaex
Hix mbouj ndaej boiz aen

以前烦兄弟，
恩无法报偿；

《Seiq Daih Fwencieg Bouxcuengh》

《壮族四大悲歌》

□ 关仕京 李守汉 整理翻译

Caiq mbouj ndaej doxraen
Dwen daengz raemxda doek

再不得相见，
提起泪汪汪。

49
Daeuj ndaej cib lai bi
Mbouj miz di vi mwngz
Cam ranz laj ranz gwnz
Gou miz coenz lawz loek

来得十多年，
没哪点亏你；
问上邻下舍，
我错在哪里。

Hong ranz yienghyiengh you
Dauq naeuz gou fouzleix
Daeuj ndaej cib lingz bi
Mbouj miz di vi mwngz

家务全操劳，
反讲我无理；
来得十多年，
没哪点亏你。

Bik gou bae lingh haq
Mbouj miz naj doiq vunz
Cam ranz laj ranz gwnz
Gou miz coenz lawz loek

逼我去再嫁，
无脸见妯娌；
问上邻下舍，
我错在哪里。

50
Gvanbaz guh buenq ciuh
Mboujliuh sanq ngoenzneix
Gag vunz youq gag dei h
Nanz fugsach daengz mwngz

夫妻做半辈，
今天被分离；
各人在各处，
难服侍到你。

Ceksanq dou gvanyah
Dangq dwg raemxdah biu
Gvanbaz guh buenq ciuh
Mboujliuh sanq ngoenzneix

拆散我夫妻，
像河水流去；
夫妻做半辈，
今天被分离。

Goengbuz mbouj gangj leix
Gou ngoenzneix okbae
Gag vunz youq gag dei h
Nanz fugsach daengz mwngz

公婆不讲理，
我今天别离；
各人在各处，
难服侍到你。

51
Cek gou song gvanyah
Vit gyang dah gyang roen
Nyengh bieksaen dou song vunz
Dauhleix doeng rox mbouj

拆我夫妻俩，
丢半途半路；
硬拆我两人，
道理通或不。

Gou saetloek yienghlawz
Mo simdaeuz daengz laj
Cek dou song gvanyah
Vit gyang dah gyang roen

我失错哪样，
摸心头清楚；
拆我夫妻俩，
丢半途半路。

Bouxlawz sim cakyak
Mbwn goj gag miz ngoenz
Nyengh bieksaen dou song vunz
Dauhleix doeng rox mbouj

哪个在作恶，
老天会惩处；
硬拆我两人，
道理通或不。

52
Dauhleix cungj mbouj gangj
Cienz ngangsangj gvaq gwnz
Nyengh bieksaen dou song vunz
Yawz aensim baenz doeg

道理都不讲，
顽固太过头；
硬拆我两人，
为何心毒透。

Yawz gangj cungj mbouj doeng
Song yah goeng cei q ngangz
Dauhleix cungj mbouj gangj
Cienz ngangsangj gvaq gwnz

怎讲都不通，
两公婆笨够；
道理都不讲，
顽固太过头。

Guk doeg ndi gwn lwg
Sou lai doeg gvaq nyaen
Nyengh bieksaen dou song vunz
Yawz aensim baenz doeg

虎毒不吃子，
你毒过野兽；
硬拆我两人，
为何心毒透。

53
Gou ienq goeng ienq yah
Baenaj mbouj baenz vunz
De aiq fouq yiemz gungz

我怨恨公婆，
再嫁不如人；
她爱富嫌穷，

Youz gwnzmbwn daeuj yawj

由上天定论。

Baenaj mbouj doengz vunz
Gou aensim mbouj yax
Gou ienq goeng ienq yah
Bae haq mbouj baenz vunz

前去成另类，
我心实悲愤；
我怨恨公婆，
再嫁不如人。

Doengh yienghneix goengyah
Langhdangh haq daeuj daengz
De aiq fouq yiemz gungz
Youz gwnzmbwn daeuj yawj

像这样公婆，
冤枉嫁进门；
他爱富嫌穷，
由上天定论。

54
Liengh gangj hix mbouj hingz
Soh cienq din doxdauq
Mbouj caeuq sou cengcauj
Naeuz goengdauh mboujcaengz

再讲也不赢，
干脆转身走；
不与你争吵，
公道了没有。

Gou daeuj baenzlai nai h
De saedcaih fouzcingz
Liengh gangj hix mbouj hingz
Soh cienq din doxdauq

我来这么久，
对他已看透；
再讲也不赢，
干脆转身走。

Sou yawz naeuz cungj ndaej
Dauqdaej miz goeng` au
Mbouj caeuq sou cengcauj
Naeuz goengdauh mboujcaengz

你怎讲都行，
叔伯都还有；
不同你争吵，
公道了没有。

55
Goengyah bau cek vaen
Fwngz gaem rin ok lwed
Dah lawz daeuj swnj dieg
Hix dwg uet raemxda
⑥Fwngz gaem rin ok lwed (手抓石头也要
喷血)：喻指女子被公婆拆散婚姻后极度愤恨。

公婆包拆婚，
手抓石血飞⑥；
哪女来继承，
也是抹眼泪。

Bik dou daeuj doxbieksaen
Dangq caxdiet camx sim
Goengyah bau cek vaen
Fwngz gaem rin ok lwed

逼我俩分离，
如刀插心肺；
公婆包拆婚，
手抓石血飞。

Gou cix ok sawfaenz
Cienz yie ngq daengz roek guk
Dah lawz daeuj swnj dieg
Hix dwg uet raemxda
(1) roek guk(六国)：指天下各地。

我写出文书，
向六国纷飞；
哪女来继承，
也是抹眼泪。
(caengz sat)

Caet Fap Siucawz Ninz Mbouj Ndaek

消除失眠的七种方法

Ciuq Dwzgoz Meizdij baudauj
naeuz, Dwzgoz boux haeujninz vwndiz
conhgyah okmingz Yozwjgenh·Sujleiz
gyausou duenhgonq daezok le caet
aen banhfap siucawz gij nyapnyuk
ninz mbouj ndaek de:

——Yaek ninz gaxgonq mbouj
gwn laeuj, mbouj cit ien, mbouj gwn
gij yinjliu hamz miz gahfeihyinh
haenx;

——Donq haeuxcaeuz gaej gwn
gijgwn youznywnx, gaej gwn daiq
haemh lai;

——Gyanghaemh okbae youz-
byaij, hawj sw hgeij gamjdaengz miz di
naetnaiq ndeu;

——Vwnhdu ndaw rug baujciz
youq 18 doh cei q ndei, yaek
haeujninz seiz ndaw rug au hai cueng
doeng rumz.

——Yaek haeujninz seiz yungh
raemxndat dajcaemx mbat ndeu;

——Din fwngz raeuj cij
yungzheih ninz ndaek, daenj mad
haeujninz roxnaeuz yungh raemxndat
swiq din haemq yungzheih ninz ndaek
vaiq;

——Gaej dawz gij nyapnyuk
gyangngoenz daiq hwnj congz, au
bonjgeiqsaeh ndeu cuengq laj
gyaeujswiz, geiqloeg gij saeh
gyangngoenz hawj vunz mbouj vaiqlag
haenx, doeklaeng damzdingz haeuj-
ninz.

Baenzlawz Fuengzceih Binghcienzlah Conghsaej

肠道传染病如何预防

Goekbingh binghcienzlah congh-
saej, dwg gij haex caeuq daihliengh
sigin vunzbingh caeuq goekbingh rueg
ok haenx. Daj ndaw ndang baiz
okdaeuj le, danghnaeuz mbouj
haeujsim siudoeg cawqleix, couh rox
uqlah seiqhenz vanzging caeuq
goekraemx、gijgwn daengj.

Binghcienzlah conghsaej cienz-
boq fuengsik dwg ginggvaq raemx、
gijgwn、bungqdeng、nonnengz daengj
daeuj cienzboq. Linzcangz yiengh-
siengq cujyau miz rubmyaiz、rueg ok、
dungxin、dungxsiq、mbouj ngah gwn
doxgaiq、mbangj lij buenx miz fatndat、
gyaeujin caeuq daengx ndang deng-
doeg daengj yienghshiengq. Ciengz
raen binghcienzlah conghsaej miz
gyazhingz binghdoegsingq ganhyenz,

lwgnyez 15 bi dauqlaj yungzheih ndaej
bingh, itbuen binghcingz haemq
mbaeu, bingzyaenz geizgaenzgaeq dwg
30 ngoenz. Ganjyenj le caeuxgeiz
rengz naiq、mbouj ngah gwn doxgaiq、
rubmyaiz、mbwq youznywnx、duenh
aek baihgvas aendaep inyebye b, daih’
iek gvaq aen singhgiz ndeu le, mizmbangj
vunzbingh saek nyouh lumj raemxcas
nei, lwgda hau、naengnoh henj. Raen
miz cungj cingzgvang neix seiz, wng
gibseiz bae yi hyen genjcaz au yw. Si’
ginsing dungxsiq dwg cungj bingh
gipsingq binghcienzlah conghsaej
ciengzraen youz cihosw licizganjgin
yinxhwnj ndeu, linzcangz biujyienh
cujyau dwg fatndat、dungxin、
dungxsiq daengj. Si-ginsing gijgwn
dengdoeg dwg gwn le

gijgwn deng sigin uqlah yinxhwnj
baenz gipsingq binghcienzlah congh-
saej, moix bi seizzah dwg si’ ginsing
gijgwn dengdoeg geiz cei q hoengh.
Dingzlai dwg youq sizdangz hag-
dangz、fanden daengj giz cizcungh
gwn haeux haenx fatseng, fatbingh
seizgan haemq cizcungh.

Yawhfuengz binghcienzlah
conghsaej gvanhgen dwg guh ndei
“sam guenj it mied”(guenjieix ndei
gwnndoet veiswngh、gwn raemx
veiswngh、haexnyouh veiswngh
caeuq mied nengz), gaem ndei aen
gvan bingh daj bak haeuj. Youq
guh ndei seiqhenz veiswngh、ndawranz
veiswngh caeuq bouxvunz veiswngh
doengzseiz, lij au haeujsim gwn-
ndoet veiswngh dem.

Danyw Yw Lwgnyez Nyouh Dwk Congz

小儿遗尿简易偏方

1、Aeu 7 dug coengbieg ronq mienz,
caeuq 3 gwz mba vuengzcungq caez daem
baenz giengh oep saejndw, au baengzsa
dingh maenh, 2 ngoenz vuenh baez ndeu,
itbuen lien z yungh 5 daengz 6 baez couh
ndei.

2、Lwgnoenh caeuq nohmaknganx
faenhliengh doxdoengz, ngenz baenz
mwnh, heuz raemxgocoeng yinz oep
saejndw, baengzsa dingh maenh, moix 2
ngoenz vuenh baez ndeu.

3、Lwgnoenh、hopsoujvuh(何首乌)

gak 3 gwz, caez ngenz mienz, dwk
raemxmeiq heuz le oep saejndw, baengzsa
hoemq gwnz dingh maenh, moix haemh
vuenh yw baez ndeu, laebdaeb yungh 3
daengz 5 baez.

4、30 gwz hingndip dub yungz,
baufuswj(炮附子) 6 gwz, bujguzcij(补骨
脂) 12 gwz, caez ngenz mwnh hoz baenz
gau oep saejndw, baengzsa hoemq gwnz
gyauhbu dingh maenh, 5 ngoenz vuenh yw
baez ndeu, guh 2 daengz 9 baez couh
ndei.

