

(ciep geizgonq)

56
Baihgnwz daengz Gojbungz
Baihlaj daengz Samleix⑦
Dahlawz haq daeuj neix
Hix gwnvi daengz daej
(1) Gojbungz(古蓬): 地名, 是广西忻城县(原上林县)的一个镇名。
⑦Samleix(三里): 是广西上林县一镇名。

Yawz cungj mbouj roxyiuj
Cienz vahriu lajmbwn
Baihgnwz daengz Gojbungz
Baihlaj daengz Samleix

上边到古蓬,
下边到三里;
哪女嫁到此,
也吃亏到底。

Dangh bouxlawz mbouj caz
Loek lwgda gip ndaej
Dahlawz haq daeuj neix
Hix gwnvi daengz daej

若谁不调查,
错选来这里;
哪女嫁到此,
也吃亏到底。

57
Coenz neix daengq fougun
Mwngz laemxsim rox mbouj
Baz cek raeuz fougoux
Gak boux youq gak giz

这句嘱夫君,
难道死心机;
家婆拆夫妇,
各人在各地。

Sou lingh ra ranz fouq
Gou hix mbouj hozhaenz
Coenz neix daengq fougun
Mwngz laemxsim rox mbouj

你另找富家,
我也不妒忌;
这句嘱夫君,
难道死心机。

Song raeuz caez miz aen
Cam mwngz lumz rox mbouj
Baz cek raeuz fougoux
Gak boux youq gak giz

我们俩恩爱,
你是否忘去。
家婆拆夫妇,
各人在各地。

58
Gou bae hix mbouj ma
Uet raemxda doxdaug
Ndek ranz mwngz song laux
Hawj mwngz cau simgei

我去不再回,
抹泪娘家去;
丢你家双老,
让你费心机。

Cek gvanyah doxbiek
Sim gou get baenzmaz

拆夫妻离别,
我疼心无比;

《Seiq Daih Fwencieg Bouxcuengh》

《壮族四大悲歌》

□ 关仕京 李守汉 整理翻译

Gou bae hix mbouj ma
Uet raemxda doxdaug

De cek raeuz gvanyah
Gou baema mbouj dauq
Ndek ranz mwngz song laux
Hawj mwngz cau simgei

我去不再回,
抹泪娘家去。

他们拆夫妻,
我永远离去;
丢你家双老,
让你费心机。

59
Gou biek gvan ha gvan
Ma daengz ranz youh daej
Biek sim youh biek saej
Gou ciuh neix yawz lumz

我别夫呀夫,
回到家又哭;
别心又别肠,
我怎能忘乎。

Ciuh vunz baenz yienghneix
Gou sim seih mbouj gam
Gou biek gvan ha gvan
Ma daengz ranz youh daej

这辈遭这样,
我心真不服;
我别夫呀夫,
回到家又哭。

Hojlien z lai song raeuz
Haemh gwn caeuz youh daej
Biek sim youh biek saej
Gou ciuh neix yawz lumz

我俩可怜多,
吃晚饭又哭;
别心又别肠,
我怎能忘乎。

60
Yawz ngeix cungj mbouj lumz
Nanz biek cingz ciuh neix
Yawz guh ciuh daihngeih
Cix caiq ndaej doxfungz

如何都不忘,
难舍咱情义;
若还有来世,
定能再相遇。

Gou caen mbouj siengj ndek
Biek liux get ndaw sim
Yawz ngeix cungj mbouj lumz
Nanz biek cingz ciuh neix

我真不想丢,
别了疼心里;
如何都不忘,
难舍咱情义。

Dai liux cungj mbouj lumz
Raeuz song vunz cingzngaih
Yawz guh ciuh daihngaih
Cix dauq ndaej doxfungz

死了也不忘,
咱俩深情义;
若还有来世,
定能再相遇。

三、《顺儿之歌》

(一)《顺儿之歌》题解

这部悲歌叙述壮族小伙顺儿被后娘杨婆虐待、谋害的悲惨经历。歌中的主人公顺儿自幼聪明贤孝,不幸生母早逝,其父姚公娶杨婆续弦,杨婆还带来亲生儿子特丈。杨婆本性恶毒,乘姚公外出做生意之机,千方百计要害死顺儿,好让特丈继承全部家业。平时杨婆给特丈吃好饭好菜,让顺儿吃剩饭骨头;给特丈穿好衣服,让顺儿穿褴褛衫;叫顺儿上树收梨果,她在树脚暗装竹钉;派顺儿上屋顶检漏,她在下面烧火……见屡次施计无效,杨婆干脆又抡起木棍毒打顺儿,皮开肉绽的顺儿被迫逃到山上,幸好有仙人帮他医好伤。顺儿回到家,杨婆叫顺儿去挖井,井深三丈多时,她突然搬泥土石头填井。被感动的天帝派仙人来救出顺儿。受到杨婆三番五次虐待、毒害之后,实在呆不下去的顺儿就逃到历山避难,得到晋公帮助,让他留下。他艰苦创业,养牛、马、猪、种田地,辛勤的汗水终于换来谷粟满仓,家财万贯。一年遭遇天旱,五谷欠收,顺儿便开仓济贫,赠送粮食或低价卖粮给灾民。杨婆买粮时发现了顺儿,后来顺儿与家人团圆。自此,顺儿白天辛勤劳作,夜晚苦读书经,终于考中状元,在京城谋事。顺儿从京城回乡探亲时,杨婆仍毒心不改,把毒药放进茶水,想毒死顺儿,这时雷公把杨婆劈死,顺儿才幸免一死。这部

悲歌表达了善恶自有报应的愿望,意在奉劝世人多行善心,莫去害人,弘扬中华民族正直、善良、孝顺、勤劳的美德,这在当今社会仍具有积极的意义。

(二)《顺儿之歌》译注

FWEN SINHNGEIZ①

顺儿之歌

1
Gyonglaz yiengj dunghbix
Gaem cenj caz roengzgvi h
Ciengq Sinhngreiz gojsaeh
Lwnh gag vih caez rox

锣鼓咚锵响,
捧杯茶跪地;
唱顺儿故事,
告诉众人知。
①顺儿(Sinhngreiz): 壮族人姚公一遗孤的名字。“顺”是壮语“sinh”的音译词;“儿”是壮语“ngeiz”的音译词。

Haemhneix hai sangsaeh
Cix caengj goengsae ma
Gyonglaz yiengj dunghbhix
Gaem cenj caz roengzgvi h

今晚开丧事,
就请师公去;
锣鼓响咚锵,
捧杯茶跪地。

Aesae gyonglaz yiengj
De couh ciengq gojsaeh
Ciengq Sinhngreiz gojsaeh
Lwnh gag vih caez rox

师公锣鼓响,
故事他唱起;
唱顺儿故事,
告诉众人知。

2
Ciengq daih’it gienh saeh
Baiq lingzvi h siu yieng
Haemhneix hai sangciengz
Dingq cienzyiengz gojsaeh

唱第一件事,
拜灵位烧香;
丧场今晚开,
听故事传扬。

Bouxlaux haeuj yaemsei
Caengj goengsae daengz neix
Ciengq daih’it gienh saeh
Baiq lingzvi h siu yieng

老人进阴司,
请师公到场;
唱第一件事,
拜灵位烧香。

Ciengq Sinhngreiz gojsaeh
Raeuz aeu geiq simciengz
Haemhneix hai sangciengz
Dingq cienzyiengz gojsaeh

唱顺儿故事,
我们记心上;
丧场今晚开,
听故事传扬。

(caengz sat)



Seizhah Wng Lai Gwn Makdoengi 夏天要多吃橙

Makdoengi seizhah hamz veizswnghsu C、veiz-swnghsu B₁、veizswnghsu B₂, ndaej coi naengnoh sup haeuj baiz ok caeuq lwed lae baedauq, hawj naengnoh hausek、naengbak dumznyinh、lwgda unq nyinh. Lai gwn makdoengi seizhah ndaej henhoh naengnoh, hawj naengnoh lai ndei ngonz, youh ndaej siu hwngq.

Ndaw makdoengi hamz miz veizswnghsu C caeuq veizswnghsu P, ndaej hawj aenndang dem rengz dingj bingh, demgya danzsingq sailwed, gyangqdaemq danj-gucunz ndaw lwed, fuengzceih hezyaz sang caeuq doenghmeg giet ndongj. Veizswnghsu C ndaej dingj yangjva, ndaej fuengz aiz ceih aiz. Gyoengq conghyah Audaliya Lenzbangh Gohyoz caeuq Gunghyez Yenzgiu Cujciz fatyienh, ciengz gwn makdoengi ndaej hawj conghbak、conghhoz、dungxsaej daengj giz noix baenz aizcwn g 50%, hawj baenz mauhfung fatbinghlwd doekdaemq 19%, doengzseiz doiq binghsailwed、fat biz caeuq binghnyouhdangz hix miz itdingh yawhfuengz cozyung.

1、Youq ndaw haiz cuengq bau hoindip iq ndeu.

2、Sik naeng makbug baenz vengq iq cuengq ndaw haiz.

3、Mwh swiq din seiz, youq ndaw raemx dwk 10 daengz 15 hauzswngh meiqgwn heuz yinz le, cuengq song cik din roengzbae cimq 15 faen cung baedauq, ngoenz baez, laebdaeb cimq samsei q ngoenz.

4、Mwh swiq din seiz, youq ndaw raemxndat dwk 50 gwz mingzfan z roengzbae, cuengq din roengzbae cimq 10 faen cung baedauq.

5、Aeu mba gaeugat 15

Fapndei Siu Haiz Haeu Din Haeu

去除鞋臭脚臭妙法

gwz ngenz mienz, 15 gwz laeujhau, habliengh raemx caez cawj goenj le langh laeujremh seiz cimq din, laebbdaeb cimq aen singhgiz ndeu.

6、Haemhnaengz yaek ninz seiz, aeu baengzrengq yub di ciujcingh he led ndaw haiz, haet daihngaih hawq le caiq daenj. Genhciz guh song aen singhgiz, haiz couh mbouj haeu lo.

7、Aeu mba mingzfan z roxaeuz mba hoindip bau iq ndeu, haemhnaengz yaek ninz seiz cuengq roengz ndaw haiz bae.

8、Dwk mbawcaz sauj roengz ndaw haiz bae hix ndaej siu heiqhaeu.

9、Aeu naeng lwgfaeg baek raemx daeuj swiq din, gawq ndaej yw gyak, youh ndaej siu din haeu.

Mehdaiqndang Dungxsiq Haeujsim Saehhangh

孕妇腹泻注意事项

Mehdaiqndang dungxsiq dwg aen saenqhauh yungyiemj ndeu, ciengreiz mbouj ndaej raegrwz bw. Daiqndang geiz-gan ciengz baenz dungxsiq, danghnaeuz mbouj gibseiz gwn yw, mboujdanh yingjyangj supsou yingzyangj doxgaiq, caemhcai q gojnwngz rox yinxfat baenz rongzva sousuk cauhbaenz lonlgw dem.

Mehmbwk daiqndang le aeu gibseiz bouj gwn raemx, lai gwn haeuxcuk caeuq

raemxdang daeuj bouj aenvih dungxsiq sied bae gij raemx haenx. Doengzseiz hix aeu gwn di gaudiemj he daeuj demgya gij ndat caeuq daez-sang rengzndang.

Mehdaiqndang baenz dungxsiq le yungh yw aeu daegbied siujsim, cawz miz mbouj ndei fanjying le, mbangj yw lij rox hawj lwgndawdungx bienqhingz dem.

Mehdaiqndang aeu siuj-

sim yungh yw gangswnghsu. Anhgighanh、vangzan h、gveiz-nozdungz、swvan zsu、gyaz-siuhco、bingduzco daengj yw doi q yw dungxsiq miz yaugoj, hoeng, de rox hawj lwgndawdungx bienqhingz, ndigah mbouj ndaej gwn.

Itbuen daeuj gangj, ndaej gwn hungzmeizsu、anhbenj cinghmeizsu, song cungj yw neix doi q mehdaiqndang caeuq lwgndawdungx mbouj-miz yingjyangj.