

(ciep geizgonq)

6
Duz gwnzmbwn guh dingh
Lwg mbouj nyinh goenglauz
Beg feiqhauq naedhanh
Lwg bik meh bieksanq
Bouxlawz nanq daengz gou
Hoengq guenj sou vaih uengj

由天公定夺
儿不认功德
心血白费过
儿逼娘散伙
有谁想到我
枉为儿付多

Baenz nohndat gyaeujdok
Meh cix buet ra yw
Dawz ma yw mwngz mingh
Duz gwnzmbwn guh dingh
Lwg mbouj nyinh goenglauz
Beg feiqhauq naedhanh

儿有病发作
娘为药奔波
誓要救命活
由天公定夺
儿不认功德
心血白费过

Lwnh nohcing nohbiz
Meh mbouj sij gag gwn
Faen hawj mwngz boux vanj
Lwg bik meh bieksanq
Bouxlawz nanq daengz gou
Hoengq guenj sou vaih uengj

凡好饭好肉
娘没独吞过
分给你们多
儿逼娘散伙
有谁想到我
枉为儿付多

7
Ndwencieng ngoenz cibngeih
Ngoenz saedceij Samleix
Miz ciengqheiq guhcai
Daiq sou bae dajcaiz
Youh cawx haiz hawj menq
Youz mwngz genj habsim
⑤三里：是广西上林县一镇名。

正月十二日
赶圩场三里⑤
做斋戒唱戏
给你们裁衣
又买鞋给你
任你选合意

Sou youh cam aeu cienz
Bae genj cawx doxgaiq
Aeu geijlai cungj ndaej
Ndwencieng ngoenz cibngeih
Ngoenz saedceij Samleix
Miz ciengqheiq guhcai

又问要钱币
去选买东西
几多都给你
正月十二日
赶圩场三里⑤
做斋戒唱戏

Gou hoj lwg gox Youj
Meh gyaez sou mbouj liux
Ngonz Daegyih⑥ lwgsai
Daiq sou bae dajcaiz
Youh cawx haiz haengj menq

我苦呀忧儿
我爱你无比
男儿特耀弟
给你们裁衣
又买新鞋子

《Seiq Daih Fwencieg Bouxcuengh》

《壮族四大悲歌》

□ 关仕京 李守汉 整理翻译

Youz mwngz genj habsim
⑥特耀：是蒙光辉和前妻所生儿子，亦即达忧弟弟的小名。特，是壮语daeg的音译词，是对同辈或小辈男性青、少、幼年称呼的词头。耀，是壮语Youh的音译词，人名。

8
Gou maiq baenzlai naih
Hix mbouj baih yienghlawz
Gai gaiqlawz saek gak
Mbouj baih cien bet bak
Sou gag dag liengzsim
Lungzau simjsauj rox

我守寡悠久
一样没毁掉
小的都保留
大的更不丢
你们打良心
大家都知道

Mbouj lwnh naz lwnh reih
Diemj haenzleix miz caez
Mbouj yiemq dei(di) cienzcaiq
Gou maiq baenzlai naih
Hix mbouj baih yienghlawz
Gai gaiqlawz saek gak

无论田地牛
清点都还够
债务不曾有
我守寡悠久
一样没毁掉
小的都保留

Ceng lai caemh mbouj ndei
Sou ngoenzneix bauqcaez
Fanj naeuz gou cakak
Mbouj baih cien bet bak
Sou gag dag liengzsim
Lungzau simjsauj rox

争多脸也羞
深恩却报仇
反讲我要溜
大的更不丢
你们打良心
大家都知道

9
Guhmaiq cei q gwnheiq
Sou lij heifouh gou
Mwngz Dahyouj mbouj gyoh
Mbanj Vunzmungz hix rox
Sou goj yaek guh maz
Raeuz daihgya caez lwnh

守寡最受气
你还把我欺
达忧不怜惜
云蒙人都知
你们想做啥
大家同商议

Gou gag boux mehmbwk
Ciengx ndaej lwg hungsang
Yienghlawz dang mbouj ndaej
Guhmaiq cei q gwnheiq
Sou lij heifouh gou
Mwngz Dahyouj mbouj gyoh

我自个寡媳
养大你姐弟
哪样当不起
守寡最受气
你还把我欺
达忧不怜惜

Gvan dai seiq bi neix
Ndawrog seih gou fanz
Gyaranz yienghyiengh moq
Mbanj Vunzmungz hix rox
Sou goj yaek guh maz
Raeuz daihgya caez lwnh

夫死四年里
里外我干去
家庭样样新
云蒙村都知
你们想做啥
大家同商议

10
Bi dang ndang Dahyouj
Cawx faiq gouj gaen lingz
Goq vunz lingh daeuj mbaen
Buhmoq gou nyib baenz
Mbouj hawj daenj buhvaih
Eu mehmaiq yawz dang

儿衣年换新
买棉花九斤
纺纱另请人
新衣是我缝
不让穿坏衣
还怎样才成

Song bak lai haeuxcug
Youh soengq lwg doegsw (doegsaw)
Nanq lij lw rox mbouj
Bi dang ndang Dahyouj
Cawx faiq gouj gaen lingz
Goq vunz lingh daeuj mbaen

两百多谷捆
吃饭求学用
还剩多少斤
儿衣年换新
买棉花九斤
纺纱另请人

Gag guenj aen ranz neix
Miz byawz daeq gou you
Cawx faiq youh cawx baengz
Buhmoq gou nyib baenz
Mbouj hawj daenj buhvaih
Eu mehmaiq yawz dang

自管这家庭
谁替我忧心
买棉又织布
新衣是我缝
不让穿坏衣
还怎样才成

11
Gou dwg ndei rox yak
Sou gag dag liengzsim
Ngonz goengbingz rox mbouj
Cihh neix gou Mehyouj
Baekdin souj ranz mwngz
Vih doengzmwngz lij oi q

我是坏或好
你们细推敲
看是否公道
这辈我毋忧
坚守你家道
为你们年少

Guhmaiq hix miz doih
Gou daekcoih giengh lawz
Cingj sou dawz ok bak
Gou dwg ndei rox yak
Sou gag dag liengzsim
Ngonz goengbingz rox mbouj

守寡大有人
我得罪哪招
请你如实说
我是坏或好
你们细推敲
看是否公道

Haida gwn raemxdaemz
Gaemzgaemz gwn daengz daej
Miz maz ndaej yaeuh sou
Cihh neix gou Mehyouj
Baekdin souj ranz mwngz
Vih doengzmwngz lij oi q

睁眼喝塘水
口口都地道
没啥骗你们
这辈我毋忧
坚守你家道
为你们年少

12
Daengq Daegyihh Dahyouj
Guenj sou laux baenzvunz
Vit aencing loenghgvij
Fugsae h cib lai bi
Sou cix bienq liengzsim
Youz gwnzmbwn daeuj dingh

嘱达忧特耀
管你成长好
今忘恩胡闹
十多年侍候
你们变良心
由天作公道

Baih gwn youh baih daenj
Yungh cienz boengj hix hawj
Yienghlawz mbouj gya ez sou
Daengq Daegyihh Dahyouj
Guenj sou laux baenzvunz
Vit aencing loenghgvij

吃穿都要好
用大钱也掏
哪样不周到
嘱达忧特耀
管你成长好
今忘恩胡闹

Ndawsim gou gag ngeix
Cog goj ndaej boiz aen
Cix suenq baenz lwg mbouj (ndei)
Fugsae h cib lai bi
Sou cix bienq liengzsim
Youz gwnzmbwn daeuj dingh

我心自念叨
将来得恩报
才算儿贤孝
十多年侍候
你们变良心
由天作公道
(*caengz sat*)

Danyw Iq Fuengz-bingh Ywbingh

防病治病小验方

Gip、menhsingq mak in: Duz bya-ndaem ndeu 4 liengx baedauq, gvet gyaep cawz dungxsaej bae, 2 cienz mbaw cazloeg oet haеuj dungx bya bae aeu mae cug ndei, dwk vanj raemx he cawj cug gwn dang caeuq nohbya, ngoenz fuk, lienzdaemh gwn 10 daengz 15 ngoenz. Geih gwn laeuj、geih dwk gyu、geih gwn gyoijhom、geih henzg fuengzsae h.

Saekwk: Raed aeu di ribfwngz ndeu feiz coemh cuengq laj ndaeng nyouq dwk, saekwk doq dingz.

Ngunh ci: Mwh naenghci seiz cab aeu gep hingndip ndeu hamz ndaw bak, roxnaeuz aeu benq ywgau ndeu nem saejndw (mehdaiqndang geih yungh), boux ngunh ci youqgaenj cix song fueng doengzseiz yungh, miz daegbied yaugoj.

Mauhfung: Ngoenznaengz nap aeu liengx raemx byaekginzcai ndeu gwn, boux baenz mbaeu gwn byongh ndwen, boux baenz naek gwn ndwen ndeu couh ndei, danhseih geih gwn nohyiengz caeuq lwedbit.

Baenzngvangh (fatbag): Aeu 3 liengx va makdauz sauj, cax ronq mienz baen guh 10 faenh, moix baez yungh faenh ndeu, mwh fatbingh seiz yungh raemx mingzfanz cit soengq gwn. Ngoenz 2 baez, 5 ngoenz guh aen liuzcwngz ndeu, lienzdaemh gwn 3 aen liuzcwngz.

Menhsingq saej humz: Aen gyaeq-gaeq hau ndeu, buenq liengx laeujhau heuz ndei, haemhnaengz yaek ninz seiz gwn.

Seizcou Gwn Makit Ndae j Baizdoeg Gaij Ndaw Ndat

秋天多吃葡萄可排毒解内热



Cunghyih nyinhnaeuz, makit ndaej ik heiq bouj lwed、seng raemx gaij hozhawq、cangq dungx leih raemx. Ndag vunz

ginggvaq aen geiqciet seizhah ndataeng le, rom miz daihliengh huqdoeg, caemhcai q ndaw ndat youqgaenj, aen ndang naetnaiq, makit ndaej leih nyouh, ngamq haеuj cou seiz, habdangq gwn di makit he, ndaej baiz huqdoeg ok rog ndang daeuj, siucawz ndaw ndat.

Makit nding hamz miz nizconjmeiz, gwn de ndaej hawj sailwed bienq unq、vued lwed vaq cw k, fuengz lwed saek youq, boux sai sim lwed miz bingh mboujfuengz lai gwn di he. Makit hau ndaej bouj heiq bwt nyinh bwt, gig hab boux baenzae、boux diemheiq hidungj miz bingh gwn.

Fueng Gwnndoet Yw Seizcou Dungxsiq

秋季腹泻食疗方

1、Mba megmienh 250 gwz cau j henj, moix baez aeu 2 beuzgeng raemxgoenj gya di begdangz ndeu diuzfeih gwn.

2、Maklaehcei sauj(cawz ngveih)、nohmbu gak 5 daengz 7 aen, 15 gwz maenzcienz, 30 gwz haeuxsuen, dwk di raemx ndeu ngauz cuk le caiq dwk di begdangz diuzfeih gwn.

3、Aeu 10 aen makmoiz ndaem gya raemx baek raenz aeu

raemx de gya 60 gwz haeuxsuen cawj cuk cug, caiq gya di dangz nae ndeu gwn, doi q gi j lwngyez siq nanz mbouj ndei yaugoj haemq ndei.

4、Aeu 10 gwz dangjsinh, 12 gwz fuzlingz, 3 gep hingndip, gya raemx baek le raenz aeu raemx de caiq gya 30 gwz haeuxsuen cawj cuk gwn, doi q lwngyez hawcaep dungxsiq miz ywyauq.

5、Haeuxlidlu、haeuxsuen gak

30 gwz, dwk di raemx ndeu cawj cuk, cuk cug le dwk di begdangz diuzfeih, moix ngoenz baen 2 baez gwn.

6、Aen dungxmou ndeu ronq baenz gaiq, 30 gwz haeuxsuen, 15 gwz maenzcienz, dwk raemx cawj cuk cug le dwk di gyu ndeu diuzfeih gwn.

7、Nohmaklaeq 7 daengz 10 aen daem yungz, dwk raemx cawj baenz giengh heuz begdangz gwn.