

(ciep geizgonq)

13

Vih lwg mbouj rox leix
Gou ngoenzneix ok dou
Lwnh doengzsou beixdah
Raemxda dangq fwnraq
Lingh baehaq caenfou
Geiq saw sou bingzleix

因儿不懂理
我今出门去
告诉众姐妹
泪落如大雨
另嫁真夫婿
寄书请评理

Daengq daxbuz mehbaj
Gou lingh haq okbae
Miz boux gyaез boux eiq
Vih lwg mbouj rox leix
Gou ngoenzneix okdou
Lwnh doengzsou beixdah

嗚阿婆妯娌
我再嫁出去
有人爱人惜
因儿不懂理
我今出门去
告诉众姐妹

Nienzgeij seiqcibhaj
Caenh gou haq okbae
Saed gwnvei daengz laj
Raemxda dangq fwnraq
Lingh baehaq caenfou
Geiq saw sou bingzleix

四十五年纪
赶我嫁出去
实在亏到底
泪落如大雨
另嫁真夫婿
寄书请评理

14

Gonq goj laihnauз ndei
Ndaeј gvaqseiқ Ranzmunz
Gungz hix baekdin souj
Maiq bet bi seizhaeuh
Miz geij boux daeuj cam
Gou mbouj han baehaq

以前以为好
在蒙家到老
扎根守妇道
守寡八年到
有几人求婚
我全都不要

Mboujngeix lwg hukngawz
Daengz laux dawz coenz vunz
Daeuj fan mbwn cauh saeh
Gonq goj laihnauз ndei
Ndaeј gvaqseiқ Ranzmunz
Gungz hix baekdin souj

不料儿愚笨
听别人唆教
翻天把事闹
以前以为好
在蒙家到老
扎根守妇道

Baezgonq sou lij saeq
Caengz rox heiқ rox you
Guhhong gou gag gou
Maiq bet bi seizhaeuh
Miz geij boux daeuj cam

原你们年少
不会把心操
活儿我自劳
守寡八年到
有几人求婚

《Seiq Daih Fwencieg Bouxcuengh》

《壮族四大悲歌》

□ 关仕京 李守汉 整理翻译

Gou mbouj han baehaq

我全都不要

15

Yienghyiengh gou cungj sinx
Lwg mbouj nyinh goenglauz
Cingj goeng’au bingzleix
Lwg caenh meh okbae
Saed gwnvei daengz laj
Gou uengj gvaq ciuhvunz

样样我忍气
功劳儿不记
请公叔评理
儿赶妈出去
实在亏到底
这辈枉过去

Boh sou dai gvaq haeuh
Hoj haeux youh hoj haz
Gamz raemxda gag ndwnj
Yienghyiengh gou cungj sinx
Lwg mbouj nyinh goenglauz
Cingj goeng’au bingzleix

你们爸死去
缺柴又缺米
含泪吞肚里
样样我忍气
功劳儿不记
请公叔评理

Miz naed bya gaiq noh
Gou mbouj sij gag gwn
Louz hawj mwngz caezbaeh
Lwg caenh meh okbae
Saed gwnvei daengz laj
Gou uengj gvaq ciuhvunz

有块肉块鱼
我舍不得吃
给你们留下
儿赶妈出去
实在亏到底
这辈枉过去

16

Goengdaih ha goengdaih
Vunz caeklaiq hix raen
Gou miz coenz lawz loek
Lij naeuz gou simdoeg
Saenq vunz yoeg vet gou
Cingj doengzsou daeuj buenq

大爷呀叔公
幸亏人见证
我哪句谬论
还讲我毒狠
轻信而骂娘
请你们公证

Gvan dai bae cix liux
Baengh Daegyihuh guh rengz

丈夫死以后
凭特耀支撑

Gou mbouj ceng seiqgyaiq
Goengdaih ha goengdaih
Vunz caeklaiq hix raen
Gou miz coenz lawz loek

我与世无争
大爷呀叔公
幸亏人见证
我那句谬论

Lwnh gwndaenј saenzcingz
Cungj guh daengz cingcoј
Caiq gwn hoj hix fug
Lij naeuz gou simdoeg
Saenq vunz yoeg vet gou
Cingj doengzsou daeuj buenq

论吃穿人情
都办理称心
再苦也情愿
还讲我毒狠
轻信而骂娘
请你们公证

17

Caenh meh caiq baehaq
Mbouj miz naj boiz mbwn
Hoengq ciengx hung mbouj dij
Vunz rox leix cix gviq
Mbouj yungh vij liengzsim
Caez doengzsim cix hab

赶娘嫁出去
无脸对天地
白养大不值
人贵在知理
不要昧良心
同心才合意

Daj seiziq lij saeq
Guenj daengz ngeihcib lingz
Mbouj miz sing ndeu ndaq
Caenh meh caiq baehaq
Mbouj miz naj boiz mbwn
Hoengq ciengx hung mbouj dij

当初你还小
养到二十几
没骂过一句
赶娘嫁出去
无脸对天地
白养大不值

Mwngz muenz cingz ma Youj
Uet haex nyouh mwngz hung
Vaih dinfwngz mbouj dij
Vunz rox leix cix gviq
Mbouj yungh vij liengzsim
Caez doengzsim cix hab

达忧瞒情义
屎尿帮你洗
费精力不值
人贵在知理
不要昧良心
同心才合意

18

Caeux rox lwg mbouj yienz
Souj song nienz boiz naj
Caeux baehaq hix ndei
Ciengx lwg laux mbouj gyaез
Gou okbae liux Youj
Youq neix souj guhmaz

早知儿不孝
守两年礼道
早改嫁才好
儿大不敬老
忧呀我溜跑
在这守啥道

Guenj daengz ngeihcib lingz
Vit aencingz roengz haij
Gou hoengqvaih maenzcienz
Caeux rox lwg mbouj yienz
Souj song nienz boiz naj
Caeux baehaq hix ndei

二十几管到
恩情往海抛
我枉坏钱包
早知儿不孝
守两年礼道
早改嫁才好

Caenh meh ok douranz
Cuengq sing danq deihdoengh
Ciengx lwg laux mbouj gyaез
Gou okbae liux Youj
Youq neix souj guhmaz

赶娘出家门
悲声震山摇
儿大不敬老
忧呀我溜跑
在这守啥道

19

Mwngz gangj yawz cungj ndaeј
Gou caenh eiқ coh mwngz
Mbouj miz coenz ndeu ndaq
Daegyihuh hix cinj dah
Vit mbwkmah mbouj gyaез
Fanj bae ndei vunzrog

你说啥都行
我都愿意听
没骂你一声
特耀听姐令
丢妈不孝敬
反同外人亲

Sou gangj lawz cix haenx
Gou mbouj maenj saek coenz
Ndawmbanj vunz goj geiq
Mwngz gangj yawz cungj ndaeј
Gou caenh eiқ coh mwngz
Mbouj miz coenz ndeu ndaq

你们讲就成
我不吭一声
村里人记清
你啥说都行
我都愿意听
没骂你一声

Dangh gou dwg simdoeg
Cam ndaw gyok ndaw buengz
Cam beixnuengx aeu vah
Daegyihuh hix cinj dah
Vit mbwkmah mbouj gyaез
Fanj bae ndei vunzrog

如若我心毒
访村寨近邻
问亲人要话
特耀听姐令
丢妈不孝敬
反同外人亲

(*caengz sat*)



Mehdaiqndang Seizcou Ngaizromh Gwn Maz Ndei

秋季孕妇早餐吃什么好

Mehdaiqndang gwn ngaizromh gaxgonq, ceiқ ndei sien gwn di doxgaiq ndeu, lumj mienhbau、bingjgan daengj, doeklaeng caiq gwn cijvaiz. Caiq gangj, danghnaeuz ngamq gwn boi cijvaiz ndeu, aenndang bouj ndat lij caengz cukgaeuq, aeu lai gwn di doxgaiq ndeu bouj cij ndaeј.

Linghvaih, mehdaiqndang gwn caeuz sat song diemj cung roxnaeuz yaek haeujninз diemj cung he gaxgonq gwn boi cijvaiz ndat ndeu, ndaeј coi vunz ninз ndaek vaiq. Aenvih cijvaiz hamz miz swzanhsonh gig lai, miz itdingh coi ninз cozyung.

Ndaw cijvaiz mbouj gya gijmaz doxgaiq, dwg gijgwn ndei vunzraeuz. Mehdaiqndang youq mwh daiqndang geizgan, moix ngoenz aeu genhciz gwn boi cijvaiz ndeu, yienghneix ndaeј coi lwgndawdungx fazyuz.

Seizcou Lai Gwn Dangzrwi Noix Gwn Hing

秋天多喝蜂蜜水少吃生姜

Yingzyangjyozgyah naeuz, haeuj daengz seizcou le, aeu lai gwn dangzrwi noix gwn hing. Neix dwg aenvih, seizcou mbwn hawqsauj, heiқ sauj yungzheih sieng bwt, gyahwnj gwn hing dem, bwt engq yungzheih deng haih, aenndang bouxvunz yungzheih sied raemx、hawqsauj. Baenzneix, ndang vunz couh aeu ciengzseiz “bouj raemx” cij ndaeј.

Conhgyah genyi naeuz, gyangngoenz aeu gwn di raemxgyu he, gyanghaemh gwn di dangzrwi ndeu,

gawq dwg banhfap ndei bouj raemx hawj aenndang, youh dwg aen danfueng gwnndoet seizcou ciengx ndang、dingj nyieglaux ndeu, doengzseiz hix ndaeј yawhfuengz baenz haexgaz dem. Gij yingzyangj cwngzfwн ndaw dangzrwi gig lai, cujyau cwngzfwн dwg dangzmakit caeuq dangzmak, linghvaih, lij hamz miz danbwzciz、anhghisonh、veizswnghsu A、veizswnghsu C、veizswnghsu D daengj dem. Gwn dangzrwi ndaeј hawj ndang maenghcangq、daezsang ciliz、

demgya hezhungzdanbwz daengj cozyung. Seizcou ciengzseiz gwn dangzrwi, mboujdanh mizleih bingh hoizdauq, caemhcaiқ ndaeј fuengz aenndang deng sienghaih, youh hwnj daengz nyinh bwt ciengx bwt cozyung dem.

Yingzyangj conhgyah daezsingj naeuz, seizcou wng mbouj gwn roxnaeuz noix gwn gijgwn hangqring manhget, lumj lwgmanh、vaceu、gveiqbeiz、hing daengj. Daegbied dwg gwn hing engq yungzheih hwnjhuj.

Cuk Ciengx Ndang Seizcou

秋天的养生粥

1、Cukmakleiz: Aeu 2 aen makleiz, swiq seuq lienз naeng daiq ngveih ronq soiq, 100 gwz haeuxsuen, caeuq raemx itheij cawj cuk gwn. Aenvih makleiz ndaeј nyinh sauj, dwg gijgwn baujgen seizcou ciengz gwn haenx.

2、Cukmaklaeq: Aeu 50 gwz maklaeq, 100 gwz haeuxsuen, caeuq raemx itheij cawj cuk gwn. Aenvih maklaeq ndaeј ciengx dungx cangq dungx、bouj mak nyangq nyinz、vued lwed dingz lwed, daegbied hab bouxlaux hwet naet ga naiq、hoh in gwn.

3、Cuklwgraz: Aeu 50 gwz

lwgraz, 100 gwz haeuxsuen, sien cauј lwgraz cug nienj mienz, caj cawj cuk haeuxsuen cug le gyaux mba lwgraz gwn. Hab boux baenz haexgaz、boux bwt sauj ae lai、gyaeuj ngunh daraiz gwn.

4、Cuklauxbaeg nding: Dwk youz cauј lauxbaeg nding, gya 100 gwz haeuxsuen caeuq raemx cawj cuk gwn. Aenvih ndaw lauxbaeg nding hamz miz huzlauxbaeg doxgaiq, ndang vunz sup aeu le ndaeј cienjvaq baenz veizswnghsu A, hab boux naengnoh hawqsauj、boux naengbak dekleg gwn.

5、Cuk vagut: Aeu 60 gwz



vagut, 100 gwz haeuxsuen, sien baek vagut aeu raemx caiq caeuq haeuxsuen cawj cuk gwn. Aenvih vagut ndaeј sanq rumz ndat、cing daep huj、raeh da, doiq seizcou rumz ndat dwgliengz、sim fanз hoz sauj、da nding foeg in miz haemq ndei ceihyw goengyauq.