

(ciep geizgonq)

20
Daxboh sou mbouj meiz(miz)
Gou siengj bae siengj dauq
Daeq sou cau h ciuhvunz
Laemxsim souj ranz mwngz
Mboujliuh daengz ngoenzneix
Raemj faex bae gaz oen

你父亲过世
我想来想去
帮持家给你
横心守家里
不料到今日
砍树架荆棘

Mbouj gyaез meh cixbah
Sou gaej ndaq vet gou
Cij hab gou simsaeh
Daxboh sou mbouj meiz(miz)
Gou siengj bae siengj dauq
Daeq sou cau h ciuhvunz

不爱娘也要
别给我受气
才合我心意
你父亲过世
我想来想去
帮持家给你

Mbouj gangj heiq mbouj siu
Vunz meiz mbouj geij sauh
Gou cix caeux roengz ninz
Laemxsim souj ranz mwngz
Mboujliuh daengz ngoenzneix
Raemj faex bae gaz oen

不讲气不消
人生醒几许
我早早睡去
横心守家里
不料到今日
砍树架荆棘

21
Caenh meh okbae haq
Caez doiqnaj doxnaeuz
Mbouj vet sou beixnuengx
Cix mbouj yungh ienuengj
Meh mbouj biengj ranz sou
Gaej naeuz gou mbouj dwg

赶妈改嫁去
当面把话提
没骂你姐弟
莫给娘冤屈
妈没掀屋基
莫讲我不是

Sou aeu sim doxbeij
Guh yienghneix fouzcingz
Gou aensim mbouj yax
Caenh meh okbae haq
Caez doiqnaj doxnaeuz
Mbouj vet sou beixnuengx

你将心相比
这样无情理
我心真不服
赶娘改嫁去
当面把话提
没骂你姐弟

Boh sou dai daengz neix
Yienghyiengh seih gou conz
Lau gyabonj sou byoengq
Cix mbouj yungh ienuengj
Meh mbouj biengj ranz sou

你父死至今
样样存给你
怕家体破产
莫给娘冤屈
妈没掀屋基

《Seiq Daih Fwencieg Bouxcuengh》

《壮族四大悲歌》

□ 关仕京 李守汉 整理翻译

Gaej naeuz gou mbouj dwg

莫讲我不是

Lij gyaез mwngz caengz cok

爱你还不够

22
Yaek yienghlawz guh meh
Yienghyiengh vez hawj sou
Lij naeuz gou maz Youj
Boh dai dwg gou you
Caenh lau sou mbouj maj
Lau lwggyax gwnvi

要我怎当妈
样样为你拿
忧还讲我差
父死我持家
担心你不长
怕孤儿亏大

Lwnh cietheiq cietyiengh
Gou cungj siengj mbouj yienz
Mboujyungh muenz diendeih
Sou caenh vaiz hwnj faex
Gou vutheiq lailai
Cingznyienh dai cixbah

无论哪节日
我都想你们
不瞒天地恩
赶牛树上奔
我恁气十分
宁意死归阴

Dag simdaeuz sou ba
Buhrog vaq baihindaw
Miz bouxlawz faen geh
Yaek yienghlawz guh meh
Yienghyiengh vez hawj sou
Lij naeuz gou maz Youj

摸你心头吧
外衣内裤衩
谁分一角麻
要我怎当妈
样样为你拿
忧还讲我差

24
Niemh cien nienz fanh goj
Dangh mwngz rox aencingz
Aeu sim gingq cix doiq
Cietheiq ma guhdoi h
Raen sou ndoiq lwgdaeuz
Ndawsim gou cix angq

念千年万代
若你知情怀
用心敬才对
节日聚一块
见你们姐弟
我心乐开怀

Gou gwn haemz gwn hoj
Laih lwg goj rox gyaез
Yienghyiengh ndaej hawj sou
Boh dai dwg gou you
Caenh lau sou mbouj maj
Lau lwggyax gwnvi

我吃苦吃辣
以为儿爱妈
样样做给你
父死我持家
担心你不长
怕孤儿亏大

Cog gou dai gvaq haeuh
Muengh vanjhaeux cuengq daengz
Muengh aen’daeng rongh loh
Niemh cien nienz fanh goj
Dangh mwngz rox aencingz
Aeu sim gingq cix doiq

他日我死后
盼碗饭祭拜
盼盏灯照路
念千年万代
若你知情怀
用心敬才对

23
Lwg caenh meh doxok
Bae cix bie k cien nienz
Niemh hixcienz cij ndaej
Sou caenh vaiz hwnj faex
Gou vutheiq lailai
Cingznyienh dai cixbah

儿赶娘出门
一去千年分
念以前情分
赶牛树上奔
我实太恁气
宁愿死归阴

Langh sou goj rox leix
Cog cix geiq bae cunz
Caeuq mwngz doengz doxhoih
Cietheiq ma guhdoi h
Raen sou ndoiq lwgdaeuz
Ndawsim gou cix angq

若你们知礼
记得巡访来
同你喜相会
节日聚一块
见你们姐弟
我心乐开怀

Yienznaeuz doengz yienghneix
Cog sou ngeix goj daengz

虽然这样恨
将来会想跟

25
Daengq gak boux guh beix
Gou mbouj seih vunzvaih
Haemh ninz lai hoih siengj
Baezlaeng gou mbouj guenj
Sou doenghyiengh lij miz
Cingj gyaуq di (de) guhsienh

嗚各位兄长
我不是坏人
夜睡慢思量
现我管不上
你还有家当
教积德行善

Lij miz gou seizneix
Lwg mbouj beij doengz vunz
Raeuz caez yaeng hix heih
Daengq gak boux guh beix
Gou mbouj seih vunzvaih
Haemh ninz lai hoih siengj

过去我当家
儿比人不上
共商也容易
嗚各位兄长
我不是坏人
夜睡慢思量

Gangj duhgou baihnaj
Bienq baenz max rox lawz
Cog yienghlawz dajsuenq
Baezlaeng gou mbouj guenj
Sou doenghyiengh lij miz
Cingj gyaуq di (de) guhsienh

我前途难卜
变成马驴样
将来再打算
现我管不上
你还有家当
教行善高尚

26
Aemq baihnaj baihlaeng
Lij naeuz caengz gyaез sou
Caengz aeu coenz ndeu ndaq
Gou daeuj Ranzmungz haq
Lwnh hongnaz hongreih
Cungj gwed cae daengjigonq

后背前又抱
还讲爱不到
没骂没嚎叫
蒙家既嫁到
无论天地活
扛犁在前跑

Meh ndei rox meh doeg
Caengz vat lwg saek baez
Mbouj gyaез vunz hix raen
Aemq baihnaj baihlaeng
Lij naeuz caengz gyaез sou
Caengz aeu coenz ndeu ndaq

好妈或毒娘
没骂一声高
爱否人知道
后背前又抱
还讲爱不到
没骂没嚎叫

Vih swnjciuh Ranzmungz
Cix daeuj rungx doengzsou
Dauq haih gou daengz laj
Gou daeuj Ranzmungz haq
Lwnh hongnaz hongreih
Cungj gwed cae daengjigonq

为蒙家传宗
才来管来抱
反讲我不好
蒙家既嫁到
无论天地活
扛犁在前跑
(caengz sat)

Seizcou Haeujninz Haeujsim “Bet Geih”

秋季睡眠注意“八忌”

Haeujninz dwg boux vunz raeuz hoizfuk rengzndang、baujcwng gengangh、demgiengz aenndang menjyizliz aen soujduenh youqgaenj ndeu. Seizcou mbwn liengzsangj, vunzraeuz haeujninz lai ndei di lo, hoeng danghnaeuz mbouj haeujsim, haeujninz cizlieng hix rox deng yingyangj bo. Ndigah, seizcou mwh haeujninz seiz wnggai haeujsim baihlaj geij aen fuengmienh:

It geih yaek haeujninz gwn doxgaiq. Yaek haeujninz seiz gwn doxgaiq rox gyanaek dungxsaej fudanh, yungzheih cau hbaenz siuvaq mbouj ndei, doiq aenndang miz haih, caemhcai q rox yingyangj daengz haeujninz dem. Dungx saedcaih iek lai, ndaej gwn di doxgaiq ndeu, cai q yietnai q yaep ndeu cij haeujninz.

Ngeih geih gwn caz. Gahfeihgenj ndaw caz ndaej gig cunghsuh sinzgingh hidungj yinxhwnj fatangq, yaek haeujninz gwn cazgwd bouxvunz nanz ninz ndaej ndaek, gwn caz dai q lai gyanghwnz nyouh hix lai, yingyangj haeujninz.

Sam geih yaek haeujninz cingzsi gikdoengh. Yaek haeujninz seiz cingzganj fub hwnj fub roengz rox yinxhwnj heiqlwed luenhyab ninz mbouj ndaek, lij rox sienghaih daengz ndangdae j dem. Ndigah, yaek haeujninz gaxgonq gaej dai q youcaeuz roxnaeuz cingzsi gikdoengh lai, daegbied dwg gaej luenh fatheiq.

Seiq geih yaek haeujninz guh—angq gvaqbouh. Yaek haeujninz gaxgonq danghnaeuz guh’ angq gvaqbouh, daegbied dwg guh hozdung gig gaenjcieng dai q nanz,



rox hawj sinzgingh bouxvunz laebdaeb fatangq, nanz ninz ndaej ndaek.

Haj geih haeujninz seiz gangjvah dai q lai. Mwh ninz seiz gangj vah dai q lai rox sieng heiqbwt, hix rox hawj cingsaenz bouxvunz fatangq, yingyangj haeujninz.

Roek geih goemq naj ninz. Rag denz goemq naj ninz rox hawj vunz diemheiq sinhoj, aenndang siuj heiqyangj, doi q ndangdae j gengangh fouz leih.

Caet geih mwh ninz aj bak. Haep bak haeujninz ndaej baujciz yienzheiq. Danghnaeuz aj bak diemheiq, sup haeuj rumznit caeuq faenx rox sienghaih aenbwt, aendungx hix yungzheih dwgliengz.

Bet geih haeujninz seiz deng rumz ci. Ntang vunz mwh haeujninz seiz haemq nanz sikhab vanzging bienqvaq, yungzheih deng rumznit ciemqhaeuj. Ndigah mwh haeujninz seiz aeu haeujsim baujraeuj, gaej hawj rumznit cigciep ci daengz aenndang.

Seizcou: Gwnndoet fuengsik Mbouj Ndei

Gojnwngz Rox Yinxfat Baenz Siqdungx

秋季:不良的饮食方式可能导致腹泻

Seizcou mboujdan h dwg seiz aenndang bouxvunz ceiq cwxcaih, caemhcai q dwg aenseiz goekbingh fatbingh ceiq hoengh haenx, danghnaeuz loq mbouj haeujsim, couh gojnwngz rox yinxfat baenz conghsaej ganjyenj, cau hbaenz siqdungx. Seizcou baenz siqdungx dingz lai dwg aenvih gwnndoet yinxhwnj, gyoetndat caez gwn roxnaeuz haijsenh caeuq lwgmak caez gwn, cungj miz gojnwngz rox fatseng cungj saeh neix.

Gyoetndat caez gwn rox gig dungxsaej yinxfat baenz siqdungx. Haujlai lwgnyez haengj aeu gigwn ndat caeuq binghgzlinz doengzcaez gwn, mbangj lwgnyez haengj mienh gwn raemxdang ndat, youh siengj doengzcaez gwn yinjliu gyoet. Neix couh lawq lo, dohraeuj gigwn raemhrwnh bienqvaq rox cau hbaenz nemmuek dungxsaej mbouj doengz cingzdoh deng sieng, yinxhwnj dungxsaej supsou gigwn mbouj swnh, habbaenz haex saw siq ok lumj raemx nei.

Haijsenh caeuq lwgmak caez gwn cau hbaenz siqdungx. Bya、nyauh daengj cungj hamz miz danbwzciz caeuq gai gig lai, danghnaeuz caeuq makit、maksiglou z、maksanhcah、lwgndae doengzcaez gwn, mboujdan h danbwzciz yingzyangj gyaciz doekdaemq, caemhcai q rox hawj gij gai caeuq youzsonh ndaw haijvei giethab baenz gij doxgai q mbouj yungzheih siuvaq. Gij doxgai q neix gig dungxsaej le, aenndang bouxvunz couh mbouj cwxcaih, youqgaenj seiz dungxsaej ok lwed, baenz mbaeu cix okyienh rueg ok、gyaeuj ngunh、rub myaiz caeuq dungx in、siqdungx daengj binghyiengh. Ndigah, gwn haijsenh le gaej doq sikhaek gwn lwgmak.

Mbouj noix vunz baez siqdungx couh yungh yw gangswnghsu, neix mboujdan h doi q fuengzceih bingh mbouj miz yungh, lij rox caenh’ itbouh sienghaih ndang vunz menjyiz goengnaengz dem, hawj aenndang gaenq deng sienghaih gvaq engqgya hawnyieg. Ndigah, cawz boux baenz dungx in youqgaenj ndaej youq canghyw cijdauj lajde daeuj doi q bingh yungh yw le, itbuen mbouj cujcangh yungh yw. Vihneix conhg yah daezsingj naeuz, yawhfuengz gij bingh mbouj dwg sigin ganjyenj baenz siqdungx seiz, gvanhgen dwg hanhhaed gwnndoet, ra ok gij goekgaen gwnndoet dapboiq mbouj ngamj、cauhbaenz dungxsaej supsou deng gaz haenx okdaeuj.