

(ciep geizgong)

27
Daj lij saeq ndaw vaj
Gou cix ra ciengx sou
Laih daengz gyaеuj baenz ndei
Bouxlawz youh bae ngeix
Daengz ngoenzneix souh ek
Dawz meh gek okbae

从你在襁褓
养育我辛劳
以为到头好
哪个又料到
今日遭厄运
把老妈赶跑

Caeux rox mbouj daengz gyaеuj
Soh mbouj souj lai ndei
Mienx gwnheiq gwnvah
Daj lij saeq ndaw vaj
Gou cix ra ciengx sou
Laih daengz gyaеuj baenz ndei

早知有今日
不守寡就好
免挨骂受气
从你在襁褓
养育我辛劳
以为到头好

Gwn raemx cix haiz nyaq
Cij ciengx maj doengzsou
Lij naeuz gou mbouj ndei

吞水哺饭泥
把你们喂饱
还讲我不好

Bouxlawz youh bae ngeix
Daengz ngoenzneix souh ek
Dawz meh gek okbae

哪个又料到
今日遭厄运
把老妈赶跑

28
Meh guh maz mbouj deng
Cix wngdang hoih gangj
Bae baemz vanj guh maz
Mbouj miz dwg gou ra
Dauq gwnvah lanhcienh
Cam sou yienz rox mbouj

妈有何错差
应当慢讲话
又摔碗干吗
家里不缺啥
我反受诬蔑
你是否贤娃

Danghnaeuz mizmaz vah
Doiqnaj gangj yax ndei
Meh lwg gaejyung h ceng
Meh guh maz mbouj deng
Cix wngdang hoih gangj
Bae baemz vanj guh maz

倘若有啥话
当面讲好啦
母子莫吵架
妈有何错差
应当慢讲话
又摔碗干吗

Lwnh ndwencieng cibseiq
Caeuq vunz beij mbouj yaez
Cienz gwn noh bya caez
Mbouj miz dwg gou ra
Dauq gwnvah lanhcienh
Cam sou yienz rox mbouj

春节中元节
与人比不差
鱼肉吃得够
家里不缺啥
我反受诬蔑
你是否贤娃

29
Guengfat caen vaddaeuz
Siengj lamxaeu gyacaiz
Dauqfanj gangj vahgvai

光发⑦真狡猾
想把家产霸
反而讲乖话

《Seiq Daih Fwencieg Bouxcuengh》

《壮族四大悲歌》

□关仕京 李守汉 整理翻译

Yienzlaiz gou guhmaiq
Nienz youh oiq youh ndei
Caeux gangj dei (di) baenzmaz
⑦光发：人名，即蒙光发，他是蒙光辉的哥哥。

当初我守寡
年轻又漂亮
早讲点好啦

Bae gyawz rox ngoenzneix

哪知今日惨

31
Daengq Dahyouj Daegyihuh
Sou danh yiuq baenaj
Gangj coenz vah dwggyaez
Langh sou goj rox leix
Bae yawj maex (meh) saek ngoenz
Cix suenq mwngz roxyiuj

嘱达忧特耀
你们往前瞭
可爱话再唠
若你知理孝
有空去看妈
算你知礼貌

Meh biek sou ngoenzneix
Daej mbouj meiz (miz) raemxda
Lingh bae haq guhciuh
Daengq Dahyouj Daegyihuh
Sou danh yiuq baenaj
Gangj coenz vah dwggyaez

妈别你今日
哭没眼泪掉
这辈再改嫁
嘱达忧特耀
你们往前瞭
可爱话再唠

Lwnh hong naek hong mbaeu
Hongranz sou gag guenj
Youh dajsuenq hongreih
Langh sou goj rox leix
Bae yawj maex (meh) saek ngoenz
Cix suenq mwngz roxyiuj

无论轻重活
家务自管到
又要做农活
若你知理孝
有空去看妈
算你知礼貌

32
Ndei yak vunz hix rox
Youz samcoj guhgyang
Gaejyung h gangj vahbyauz
Langh sou rox gyan’ gyauj
Conx mehlaux cawz gaen
Gveng aencingz roengz dah

好坏人都知
由三祖判理
莫讲空话语
若你施奸计
就铲草除根
恩情丢河里

Gou dwg ndei rox yak
Gøj miz bak cungqvunz
Caz mbanj Vunzmunz doh
Ndei yak vunz hix rox
Youz samcoj guhgyang
Gaejyung h gangj vahbyauz

我是坏是好
可有群众记
查遍云蒙村
好坏人都知
由三祖判理
莫讲空话语

Diendeih daeuj guhcingq

天地来作证

Raeuz caez dingq goengleix
Bouxlawz seih goengdauh
Langh sou rox gyan’ gyauj
Conx mehlaux cawz gaen
Gveng aencingz roengz dah

一同听公理
哪个是公道
若你施奸计
就铲草除根
恩情丢河里

33
Daengq Guengfat guh beix
Gaej bae ngeix coenz vunz
Haemh ma ninz hoih nanq
Seizneix gou hix camj
Lwg baenz danq baenz feiz
Youz mwngz bae son’ gyauq

嘱长兄光发
别听外人话
晚睡细思吧
现在我惨怛
儿成火成炭
由你来教他

Gou miz mwngz guh goek
Son doiq lwg baenzvunz
Raeuz caez yaeng hix heih
Daengq Guengfat guh beix
Gaej bae ngeix coenz vunz
Haemh ma ninz hoih nanq

有你做根基
教儿女长大
我们好相商
嘱长兄光发
别听外人话
晚睡细思吧

Gou bae mbouj geij nanz
Byaij haw mbanj goj raen
Caiq caensim hoih gangj
Seizneix gou hix camj
Lwg baenz danq baenz feiz
Youz mwngz bae son’ gyauq

我去后不久
会见走上下
再细致交谈
现在我惨怛
儿成火成炭
由你来教他

34
Daengq Dahyouj coenzhauq
Gou bae cauh gyaranz
Cingj mwngz ngonz Daegyihuh
De mboujcaengz roxyiuj
Mboujcaengz giuj dangq mwngz
Guenj de hung hwnjdaeuj

嘱达忧句话
我去造我家
管好特耀吧
他还未知啥
不如你乖巧
管教他长大

Hix mbouj geijlai naih
De cix gvai baenz vunz
Ndaej coengh mwngz dajsauq
Daengq Dahyouj coenzhauq
Gou bae cauh gyaranz
Cingj mwngz ngonz Daegyihuh

也不要多久
他就会长大
能帮你扫地
嘱达忧句话
我去造我家
管好特耀吧

Gou co daeuj gizneix
Daegyihuh lij gaem fwngz
Laih doengzmwngz gag laux
De mboujcaengz roxyiuj
Mboujcaengz giuj dangq mwngz
Guenj de hung hwnjdaeuj

我初到这里
特耀把手拉
以为你自大
他还未知啥
不如你乖巧
管教他长大

(*caengz sat*)



Seizcou Ndaej Hab-dangq Gwn Cehmbu

秋天可适当多吃莲子

Vih gajndei vunzraeuz aenvih dohgvag seizhah le aendungx siengdoiq hawnyieg cungj canggvang neix, cunghyih baujgen conhgyah daezsingj lwgminz naeuz, haeuj cou le ndaej habdangq gwn di cehmbu he daeuj cangq dungx.

Baekging Cunghyih Yihyen Cunghyih Dwzswzgoh Lij Gen cujyin yihswh vixok, mwh mbwn yied daeuj yied liengz seiz, vunzraeuz yied daeuj yied gwn ndaej doxgaiq lo. Hoeng, ginggvaq aen geiqciet seizhah raezrang he, goengnaengz aendungx vunzraeuz gaenq haemq nyieg, raemx ndaw ndang mbouj gaeuq, goengnaengz siuvaq supsou yaepseiz caengz ganj ndaej hwnj, ndigah siuhvadau gig yungzheih ok vwndiz, lumjbaenz dungxraeng、dungx ciengq、baenzsiq daengi.

Conhgyah daezsingj naeuz, yawhfuengz siuhvadau ok vwndiz, aeu noix gwn gijgwn hamz youz lai haenx, gaej lanh gwn lanh ndoet; doengzseiz hix aeu cangq aendungx, lai gwn di cehmbu、duhdoem、maklaeq、makhwzdauz daengj makgenq he.

Mehmbwk Ciengz Gwn Maksiglouz Giuj Yw Binghdaep

女人秋季常吃石榴巧治肝病

Raeuz cungj rox, maksiglouz mboujdan h yingzyangj lai, ndawde hamz veizswnghsu beij makbingzgoj、makleiz lij sang gvaq 2 boix, caemh ndaej gaj non dingz siq, siucawz mehmbwk gwng hnenzgiz daengj cozyung.

Maksiglouz hamz miz ndang vunz aeu miz lai cungj yingzyangj doxgaiq, gwn ndip ndaej nyinh cong hhoz、seng raemx gaij hozhawq, caemh ndaej gyagoeng baenz cingliengz yinjliu dem.

Maksiglouz daengx go cungj baenz yw, ndaej yw haujlai cungj bing h. Va de singq bingz, feih saepsoemj, ndaej yw ae ok lwed、bwt in、mehmbwk dawzsaeg mbouj swnh. Yw ae ok lwed seiz, mbaet aeu 24 duj vahau ma caeuq di begdangz ndeu baek gwn. Yw siq nanz mbouj ndei, ndaej aeu naeng maksiglouz gaeuqgeq ma ring sau j ngenz mienz, aeu raemxreiz heuz gwn, lij ndaej yw laeuhcing、gyak

naeng’ vaiz、din humz、gaheng h hwnj baez. Rag de ndaej dawz daeuj gyoenq deh、yw binghnauzcungz、yw mak gietsig yw binghnyouhdangz. Mwh yw mak gietsig seiz, ndaej aeu rag de、ginhcenzcauj gak 30 gwz baek raemx gwn, yaugoj cibfaen ndei.

Yozlij seizneix yenzgiu ndaej rox, gij va、naengmak、naengrag de ndaej dingj nengz、dingj binghdoeg, doiq buzdauzgiuzgin saekgimvuengz、luznungz ganjgin、gezhwz ganjgin、bienqhingz ganjgin gij hanhhaed cozyung de gig mingzyienj. Linzcangz aeu naeng maksiglouz daeuj baek raemx gwn, yw ahmijmaj oksiq daengj lai cungj bing h-ganjyenj haemq ndei, aeu rag de baek raemx gwn, ndaej gaj raeg nondizcungz. Geij bi daeuj, Yizbwnj yihyozgai yenzgiu yungh maksiglouz daeuj yw binghdaep、hez yaz sang、doengh meg giet ndongj hix miz itdingh yaugoj.

Dang Boujndang Seizcou Baenzlawz Guh

秋季滋补汤怎么做

Dang Gaeqnohndaem

Yenzliuh: Duz gaeqnohndaem ndeu, song go coeng, naed hing he, di laeuj caeuq gyu ndeu.

Guhfap:

1、Swiq gaeqnohndaem seuq, hing ronq baenz gep, ronq coeng baenz donh.

2、Dwk gaeqnohndaem roengz raemxgoenj bae log, cawz raemxlwed cingh.

3、Dawz gaeqnohndaem、laeuj、coeng、hing itheij dwk roengz gumeng bae, feizhaenq coemh goenj le gaij yungh feiznumq aeuq song diemj cung, dwk di gyu ndeu couh ndaej gwn.

Dang Byacaek Daeuhfouh

Yenzliuh: Duz byacaek ndeu, gaiq daeuhfouh

ndeu, 3 gep hing, song donh coeng, di youz、gyu、mba hozceu、laeuj、gihcingh he.

Guhfap:

1、Sousib byacaek seuqcingh, dwk gyu caeuq laeuj iep yaep ndeu; daeuhfouh cab baenz gaiq 1 lizmij na;

2、Hai feiz coemh gumeng ndat, dwk di youz ndeu le dwk byacaek roengz cien daengz song mbiengj saek henjgim;

3、Dwk coeng caeuq hing roengz, caiq dwk di raemx ndeu, goeb fa cawj goenj gaij yungh feiznumq aeuq 40 faen cung le dwk daeuhfouh roengz, caiq aeuq 5 faen cung baedauq, dwk gyu、mba hozceu、gihcingh diuzfeih gwn.