

(ciep geizgonq)

43
Duzlingz lij gyaez lwg
Miz byawz lwg mbouj gyaez
Gou mbouj meiz maz Youj
Guhmaiq gou hix souj
Caenh muengh sou baenzndei
Gou gwnvei hix nyienh

猴子还爱仔
有谁不爱孩
忧呀我不坏
守寡我忍耐
盼你们幸福
吃亏我愿挨

Buet gwnz youh dawz laj
Yienghyiengh ra ma sou
Lij naeuz gou mbouj dwg
Duzlingz lij gyaez lwg
Miz byawz lwg mbouj gyaez
Gou mbouj meiz (miz) maz Youj

跑上又跑下
样样找回来
还讲我不该
猴子还爱仔
有谁不爱孩
忧呀我不坏

Vih gyaranz sou ca
Gwn raemxda guh donq
Daj saeq guenj doengzsou
Guhmaiq gou hix souj
Caenh muengh sou baenzndei
Gou gwnvei hix nyienh

为你家底差
把泪当饭菜
从小照管你
守寡我忍耐
盼你们幸福
吃亏我愿挨

44
Gou gwn haemz gwn hoj
Bae gwngoq ciengx sou
Laihnaeuz sou gag maj
Gou guh vaiz guh max
Vih lwgyax baenzndei
Byawz bae ngeix ngoenzneix

我吃苦吃辣
打工养你俩
以为自己大
我当牛做马
为孤儿幸福
谁料今改嫁

Gou dwg ndei rox yak
Sou gag dag simdaeuz
Ndaw mbanj raeuz hix rox
Gou gwn haemz gwn hoj
Bae gwngoq ciengx sou
Laihnaeuz sou gag maj

我是好是坏
自扣心头吧
村人都知道
我吃苦吃辣
打工养你俩
以为自己大

Bouxvunz youq lajmbwn
Gangj liengzsim cij ndaej
Vih ciengx ndaej sou maj
Gou guh vaiz guh max
Vih lwgyax baenzndei
Byawz bae ngeix ngoenzneix

人活在世上
凭良心安家
为养好你们
我当牛做马
为孤儿幸福
谁料今改嫁

45
Mwngz baenz di gyaeujdot
Gou doek bat raemxda
Cimh yw ma gouq mingh

你有点头疼
我泪落成盆
找药救命根

《Seiq Daih Fwencieg Bouxcuengh》

《壮族四大悲歌》

□关仕京 李守汉 整理翻译

Ciengx hung vah mbouj dingq
Fanj dingjingq dwk gou
Dag simdaeuz sou yawj

长大不听从
反硬顶着我
摸心头自问

Mwngz bingh ninz mbouj hwnq
Gou sim goenj baenz feiz
Leix gyaez gvaq lwgdog
Mwngz baenz di gyaeujdot
Gou doek bat raemxda
Cimh yw ma gouq mingh

你病睡不起
我心急如焚
胜过爱独苗
你有点头疼
我泪落成盆
找药救命根

Yw bingh mwngz ndei caez
Mwngz mbouj geiq aencingz
Aen simlingz mbouj cingq
Ciengx hung vah mbouj dingq
Fanj dingjingq dwk gou
Dag simdaeuz sou yawj

把病医好后
你就忘了恩
你心灵不正
长大不听从
反硬顶着我
摸心头自问

46
Sou naeuz mehlaeng doeg
Mbouj miz goek miz gaen
Muenz liengzsim gangjvah
Guhhoiq ciengx lwgyax
Dwg gyaj rox dwg caen
Sou aensim mingzbeg

你讲娘毒狠
没据又没根
讲话昧良心
打工养你们
是假还是真
自摸心头问

Daeuj rungx lwg bazgonq
Gungu guenj cib lai bi
Mbouj miz saek di loek
Sou naeuz mehlaeng doeg
Mbouj miz goek miz gaen
Muenz liengzsim gangjvah

来管前妻仔
供养十多春
没有错一分
你讲娘毒狠
没据又没根
讲话昧良心

Cib yiengh mbouj miz yiengh
Gou vih ciengx lwglinz
Ngoenz cix mbin baenz mbaj
Guhhoiq ciengx lwgyax
Dwg gyaj rox dwg caen
Sou aensim mingzbeg

家里贫如洗
为养你二人
像蝴蝶纷飞
打工养你们
是假还是真
自摸心头问

47
Yamqdin ok dounaj
Daengq coenz vah Dahyouj
Gyaranz youz mwngz guenj
Gag vunz youq gag mbiengj
Mbouj hoj siengj liux Youj
Ciuh neix raeuz nanz fungz

前门迈步跨
嘱达忧句话
由你来管家
各自在天涯
不用互挂念
后辈难相搭

Dahyouj lai rox gangj
Naeuz mehlaeng mbouj ndei
Caenh meh bae lingh haq
Yamqdin ok dounaj
Daengq coenz vah Dahyouj
Gyaranz youz mwngz guenj

达忧多会说
讲后娘坏话
逼妈再嫁人
前门迈步跨
嘱达忧句话
由你来管家

Mwngz caenh meh bae haq
Caiq lingh ra hix nanz
Ngoenz fanz mwngz cix muengh
Gag vunz youq gag mbiengj
Mbouj hoj siengj liux Youj
Ciuh neix raeuz nanz fungz

你逼妈出嫁
再找也难啊
有烦事念妈
各自在天涯
不用互挂念
后辈难相搭

48
Daengq sim sau j ranzlinz
Gou yamqdin baenaj
Dak coenzvah hawj sou
Dahyouj dwg lwgdaeuz
Noix yienghlawz mbouj ndaej
Sou cix bang gou gyauc

嘱邻家妯娌
我迈步出去
托句话给你
达忧是长女
不肯少哪样
请帮我教育

Minghcouj mbouj lumj vunz
Dauq yamqdin bae haq
Mbouj miznaj doiq vunz
Daengq sim sau j ranzlinz
Gou yamqdin baenaj
Dak coenzvah hawj sou

命衰不如人
再另嫁夫婿
对人没脸皮
嘱邻家妯娌
我迈步出去
托句话给你

Langh gou mingh goj ndei
Miz saek laeq lwglinz

倘若我命好
有一个小弟

Ndae j buenxfwngz gvaqgyaeuj
Dahyouj dwg lwgdaeuz
Noix yienghlawz mbouj ndaej
Sou cix bang gou gyauc

相伴过后辈
达忧是长女
不肯少哪样
请帮我教育

49
Gou yamqdin baenaj
Geiq coenzvah dauqlaeng
Hawj Vunzmungz simjsauj
Ngoenz lawz sou baedauq
Cingj sou laux haeujranz
Souh saw dang hix ndaej

我出门离去
有句话托寄
给云蒙妯娌
何日你来去
请进入我家
有热粥待你

Gamz raemxda okdou
Gou lwnh sou beixnuengx
Ndawsim luenh baenzmaz
Gou yamqdin baenaj
Geiq coenzvah dauqlaeng
Hawj Vunzmungz simjsauj

含眼泪出门
告诉众兄弟
心里乱如麻
我出门离去
有句话托寄
给云蒙妯娌

Max caij hoz mbouj mbup
Sim mbouj fug saek dei (di)
Gou okbae lu sau j
Ngoenz lawz sou baedauq
Cingj sou laux haeujranz
Souh saw dang hix ndaej

踩马颈不碎
一点不服气
我去了妯娌
何日你来去
请进入我家
有热粥待你

50
Gangj daengz doengh coenz neix
Sou rox leix cix ndei
Gag mizseiz roxyiuj
Dahyouj caeuc Daegyih
Muengh sou ciuh baenzndei
Gou gwnvei cix liux

讲到这句止
最好能懂理
自有知晓时
达忧特耀弟
盼你有福分
亏我也愿意

Mehlaeng ndei rox yak
Sou gag dag simdaeuz
Daihcaez naeuz cij ndaej
Gangj daengz doengh coenz neix
Sou rox leix cix ndei
Gag mizseiz roxyiuj

后娘好或坏
你们心知悉
大伙认才是
讲到这句止
最好能懂理
自有知晓时

Lwgbiek lwnz guh meh
Vunz geq cix vuenh ndang
Daengz sou dang cix yiu j
Dahyouj caeuc Daegyih
Muengh sou ciuh baenzndei
Gou gwnvei cix liux

芋头轮作母
人老换身体
你当家才懂
达忧特耀弟
盼你有福分
亏我也愿意

(sat)

Gangjgangj Seizdoeng Baujgen

冬日保健谈

Ndangdaenj: Buhvaq aeu haeujsim bauj raeuj. Danh-seih naengh mbouj dwg mbwn raemhrwnh bienq gyoet, couh gaej daenj daiq lai daiq na daiq ndaet. Vahsug naeuz: “Buh lai nit lai”, ndigah daenj buh hix aeu habngamj cij ndaej.

Haeujninz: Seizdoeng hab ninz caeux hwnq gvaiz. “Ninz caeux” doiq gij vunz gyanghaemh guh’angq daeuj gangj miz daegbied cizgiz yiyi. “Hwnq gvaiz” dwg naeuz seizdoeng gyanghwnz haemq raez, gaej ranz caengz rongh doq cukhak hwnqmbonq, danhseih mbouj dwg naeuz hawj mwngz laihdai ninz gvaiz. Ninz daiq nanz caeuc ninz mbouj ndaek roxnaeuz ninz seizgan mbouj gaeuc doxlumj, cungj rox hawj vunz gamjdaengz ndang naet rengz naiq, baiz ok naengzlig doekdaemq.

Vanzging: Aeu baujciz ndaw rug、gwnz mbonq hoengheiq riuzdoeng ndei. Seizdoeng, vunzraeuz aenvih lau nit cix baenz ngoenz baenz hwnz gven dou gven cueng, baenz hwnz denz goemq gyaecuj ninz, yienghneix guh gig mbouj ndei. Ndaw rug caeuc ndaw denz hoengheiq uqlah gawq sieng bwt sieng uk, youh yungzheih hawj vunz yinxfat baenz dwgliengz、huhgizdau ganjyenj caeuc gyaecuj ngunh、rengz naiq daengj bingh.

Yindung: Aeu ciengzseiz ok rog ranz bae hozdung. Boux yungh uk、bouxlaux caeuc lwgnyez, engq wnggai mbouj lau rumznit, lai ok rog bae dak ndit、guh dijcauh、menhbu et. Genhciz guh di j yuz yindung, doiq boux lwed lae baedauq haemq menh、boux baiz ok naengzlig doekdaemq caeuc boux rengz dingj bingh haemq yaez haenx daeuj gangj, ndaej demgiengz rengzndang. Danghnaeuz ngoenznaengz genhciz yungh raemxgyoet swiq naj bouxvunz engq mbouj yungzheih baenz siengfung dwgliengz.

Veiswng h: Seizdoeng gwnndoet cawz gangj veiswng h、cawj haeuxbyaek cug doq swnh ndat gwn le, lij aeu guh daengz “song hab” dem. It dwg hab gwn cab, couhdwg aeu gwn lai cungj lai yiengh, gaej genj gwn bien gwn. Ngeih dwg hab gwn bouj, boux ndang hawnyieg、boux baenz binghmenhsingq engq aeu gwn bouj. Ndae j lai gwn di maklaeq、haeuxcid、byaekgep、nohyiengz、nohvaiz、nohma、byalienz daengj gijgwn raeujdiemz hamz ndat lai youh ndae j dingj nit haenx. Boux ndang hawnyieg ndae j bae yiengq canghyw cingigyauq, habdangq bouj gwn di yinzsinh、luzyungz、raetngaenz、cehmbu、bopbya daengj huqbouj ndeu.



Seizdoeng mbwn nit, haujlai vunz din、fwngz、fajnaj cungj hwnj baeznit. Yw baeznit miz haujlai genjdanh fuengfap, it dwg yungh rumznat boq, couh dwg aeu dencuihfung h liz giz naengnoh hwnj baeznit 20 lizmij boq rumznat 5 faen cung, yienghneix ndae j gyavaiq lwed naengnoh lae baedauq. Ngeih dwg nucat, couh dwg nucat song fajfwngz hawj de ndat le nucat giz baeznit, ciengzgeiz genhciz yienghneix guh, doiq cei hyw baeznit yaugoj mbouj loek.

Dwk naeng makgam roengz raemx-gyoet bae, caiq dwk di hingndip caeuc di gyu ndeu, hai feiz coemh goenj le langh ce hawj de miz saek 40 daengz 50 doh seiz cuengq din roengzbae cimq, moix singhgiz cimq 3 baez, laebdaeb cimq ndwen ndeu, doiq fuengzceih baeznit yaugoj gig ndei.

Seizdoeng Nucat

Fuengz Baenz Baeznit

冬季搓搓揉揉防冻疮

Buhvaq baujraeuj gaej ndaet lai. Baenz baeznit cujyau dwg mbwn nit cauhbaenz, danhseih hix miz gijwnq yinhsu yingyangj. Lumj dumzmbaeq、rumz baet、daenj buh noix lai、dinghdingh naengh youq seizgan nanz, baeznit couh engq haeuj naek. Linghvaih, naetnaiq gvaqbouh、gwn laeuj fiz、dungx iek gvaqbouh、ok lwed、yingzyangj mbouj ndei daengj hawj rengzndang doekdaemq, hix yungzheih baenz baeznit.

Hwnj baeznit le gaej doq sikhaek ndat oep roxnaeuz nunaenx gizde, mienxndae j gizde foegraemx. Aeu gvaq 1 daengz 2 diemj cung cij ndae j ndat oep, danghnaeuz mbangigiz mbouj deng sieng, wnggai yungh sinhmeizsu yenjgauh daeuj led, fuengz de ganjyenj.

Yawhfuengz baeznit miz sam aen cosih: 1、Lai guh di j yuz lienhndang, demgiengz rengzndang, caemhcai q guh dingj nit lienhndang dem. Daj seizhah hainduj yungh raemxgyoet swiq naj、swiq din. 2、Gibseiz gwn haeux, caemhcai q haeujsim gijgwn cizlieng, lai gwn gijgwn ndat, lumj youz、noh daengj. 3、Ciengz yungh golwgmanh oi q daeuj baek raemx swiq din swiq naj. Youq ndaw seizdoeng aeu daenj mauh. Mwh mbwn nityauyau seiz, lij wnggai daep goujcau daenj madfwngz. Vahsug naeuz: “Nit daj lajdin hwnj.” Seizdoeng, lij aeu daenj haizmienz, haeujsim cikdin baujraeuj dem.