

110~112 kawas lahuy rmuruw ptuliq ke tayal ru slun
mtzyuwaw ka rnaw mrhuw ptuliq sobeh kpyut na ke tayal

110~112 年原住民族語言推動組織暨瀕危語言復振補助計畫

kinbleqan hi ke na Tayal

泰雅語
健康密碼



linhuyan pruruw ke Tayal
泰雅族語言推動組織

目錄

編者的話

5

諺語篇

1. metaq ngarux ga, ini su thaziy qara na bengan ga, ana su btaqan qu ngarux, hlutun nya bengan hohus su ru, ana wal mpqwaw hi nya qu bnetaq qasa ga, si ki kyapun su nya ga hmwah.

獵熊時的矛，需保留木柄的叉枝，如果沒有保留樹的叉枝時，即使你刺到了牠，牠會抓著矛的柄甚至穿過牠自己的身體，也勢必要抓到你為止。

7~8

2. pqzyan king qu pali qwali lga, baha thuyay mlaka la.

老鷹的翅膀繫上黃金，就飛不起來了！

9~12

3. pturing kmal mha: nyux saku mbrus ga taku katun na mhitung.

起誓：如果我說謊就會被百步蛇咬。

13~15

4. mha i nyux t'aring t'usuw(kki'an) qu kneril ga ini nha pcyawgiy usuw na zyuwaw, ktan nha kya mspat ini ga mgeru byacing lga sptzyuwaw nha usuw na zyuwaw la.

如果女生懷孕時不會讓他們做很多事，等到八、九個月大的時候，就會讓她勞累的背重物。

16~17

5. mita su kol ga laxiy pqheliy, mita su hmitung ga pqeliy ru tmaqi qu tunux nya

看到錦蛇時，不要打死牠；看到百步蛇時，要打死牠，而且要打爛牠的頭。

18~20

6. laxi balay phmut mqayanux, pgwagi balay qu zyuwaw na m'pal qani hiya, qani hiya ga psaniq na zyuwaw shuqil ru s'agal mxal na squliq.

你們不可要隨便生活，要分別有關姦淫之事，這是禁忌規範，因為會使人遭遇死亡或意外傷害。

21~24

7.sqamas rqyas pali na kyabil ga, strngusan rqyas na mlikuy.	
臉頰上抹拭著蝙蝠的羽毛，將使男兒長出鬍鬚。	25~26
8.m'unuw ga ka kaki ngasal, nhehi mgyay usa tlqeng ska rrima.	
發生地震不躲在家中，儘速逃至竹林裡避難。	27~28
9.maki lungan ta gmalu, thoyay ta mita syax wagi ru qsya.	
心地善良，仰可視日，俯可見水。	29~30
10.smpung ta ssquliq, lama pnglung nanak ha.	
要批評別人，先想想自己。	31~32
11.tringan behuy 惡風(靈)附身	33~36
12.pasabili kayi / sinbili su kayi 裝進餐食盒裡話語	37~40
13.pp'aras p'asun na kbhni~puk 報喜鳥兒~貓頭鷹	41~42
14.sisili 占卜鳥-希利鳥	43~45
15.psani na mbahing(stubun ta kwara lkwayan)	
守靈的禁忌(死者為大)	46~47
16.pspungan nanu ku ini kki'i na knerin te alang	
無法生育之婦女的部落地位	48~49
17.inble'an na byok 平安豬	50~51
18.gaga na snhway i may ngta 送雞致謝	52~54
19.sinrhu ke na binheci 長者的叮嚀	55~56
20.Gaga na gm'un qa llyung Mnibu 溪頭群泰雅人葬儀禮儀	57~59
21. sablayqun ku hihhi' manlalawkah i maqiyanux	
珍愛生命 健康一生	60~62
22. mamiruming 稀飯	63~66

故事篇

- | | |
|--|---------|
| 1.qsya' ru puniq 水與火 | 68~71 |
| 2.mcisal 聊天 | 72~81 |
| 3.pktnaqun ta' mita' gluw 公平對待家人 | 82~85 |
| 4.zyuwaw na kblaq ru lokah hi 有關身體健康的事 | 86~94 |
| 5.phgup ru phoni 巫醫和邪術 | 95~100 |
| 6.inlungan ni lkaki Pitay 先祖母比代的心 | 101~104 |
| 7.qnxan na 'Tayal sraral 昔日的生活 | 105~108 |



主編的話

qqnxan tayal sraral ga, ini piyang muluw, ana ungat llamuw na nniqan, blaq na pinkusan ki krahru ngasal ru ligan na Torak ,ana ga qutux qutux cinqalang ru ssquliq na tayal ga, s'unan pinnqsa ru pssiy balay inlungan qu qqnxan na tayal.

ke na tayal thoyay lemuqi singsuw kinloka hi ru inlungan ki insuna ssquliq na tayal, spuwa snbin lkesan sinlungan na k'ke, singsuw ru mlahang sinloka kwara he na Tayal.

往昔，泰雅族人的生活不是很富裕，即使沒有豐富的菜餚、沒有華麗的衣裳、豪華的房舍及方便的交通工具。但是，每一個泰雅部落及族人們，生活依然存留著相互扶持與滿足的喜樂。

泰雅智慧語錄，可以解開族人身體保健的密碼，透過本書解開泰雅先人寶貴的知識語錄，可激勵、強化並自我保護族人們身、心、靈的健康。

Omi Wilang (歐蜜 偉浪)

ke raral gaga qnxan

諺語篇



mita su kol ga laxiy pqheliy, mita su hmitung ga pqeliy ru tmaqiy qu tunux nya.

看到錦蛇時，不要打死牠；看到百步蛇時，要打死牠，而且要打爛牠的頭。

metaq ngarux ga, ini su thaziy qara na bengan ga, ana su btaqan qu ngarux, hlutun nya bengan hohus su ru, ana wal mpqwaw hi nya qu bnetaq qasa ga, si ki kyapun su nya ga hmwah.

蘇秋梅 Mongna Payas

泰雅族語專職老師/賽考列克泰雅語

bnkis ta raral hiya ga, kya qu kbalay bbetaq nha ngarux ga, ini ptnaq ka bbetaq nha bzyuk. sbetaq ngarux ga, lgun nha qara qroq hiya, ini su thaziy qara na bengan ga, ana su btaqan qu ngarux, hlutun nya bengan hohus su ru, ana wal mpqwaw hi nya qu bnetaq qasa ga, si ki kyapun su nya ga hmwah.

nanu yasa qu qhuniq kzman hohus qasa ga lgun nha qutux qara nya. btaqan qu ngarux lga, ana mtboyak ga, ini uwah sobih, baha hmswa nyux qrqan na qara qasa, nanu tayal raral kbalay betaq ngarux ga s'anak nha kbalay.

stnaq ta ngarux ga, s'agal lalaw spkugus sa bbetaq, git...git...sngya'an, sbasi qu g'nux nya lga mgiyay la. ini su aras bbetaq ngarux ru nyux ciriq uyuk ngarux ga, laxiy siy usa kya. koxun ini i nyux maki lingay qu yaya nya mlahang uyuk nya.

gaga kkayal kneril hiya ga, maki uziy iyat ubuy spkayal na kneril. nanu sa ga ini pinqzyu na ngarux, psaniq son nha. baha hmswa ga waliy musa rgyax qu kneril hiya rwa, iyat mnita ngarux, nanu sraral ga ungat kya gaga nya kneril mkal na ngarux hiya.

nanu yasa qu gaga tayal raral ga. nanak mlikuy thuyay mkayal na ngarux. mkayal zyuwaw na ngarux qu kneril lga, skayal nha ru psaniq mgaw.

獵熊時的矛，需保留木柄的叉枝，如果沒有保留樹的叉枝時，即使你刺到了牠，牠會抓著矛的柄甚至穿過牠自己的身體，也勢必要抓到你為止。

蘇秋梅 Mongna Payas

泰雅族語專職老師/賽考列克泰雅語

早期的泰雅族人在製作刺山豬或熊的工具是不一樣的，在獵熊時的矛，需保留木柄的叉枝，如果沒有保留樹的岔枝時，即使你刺到了牠，牠會抓著矛的柄甚至穿過牠自己的身體，也勢必要抓到你為止。

所以會留下木柄的叉枝一起做成矛，當矛刺中熊時，越是掙扎越會傷到自己，木柄的叉枝也會頂住在牠的胸前無法前進，所以以前的泰雅族人在獵熊時有專用的矛。

如果遇到熊可以拿起刀子跟矛互相磨擦發出 git...git...的聲音，牙齒酸澀牠就會跑掉。如果你沒有攜帶刺熊專用的矛，陷阱又獵到小熊，不要馬上過去，因為牠媽媽可能就在附近保護小熊。

女人說話文化的差異，有些事女人是不能說的。像(熊)這個字是絕對不能說出口，因為在以前女人是不能跟著上山狩獵，因此沒見過真正的熊，所以是不能從口中說出熊這個詞語。

所以在以前傳統的泰雅族部落，只有男人可以討論熊，女人是不能說，會引來爭議是禁忌。

pqzyan king qu pali qwali lga, baha thuyay mlaka la

張新仙 Watan Taya'

原住民族語言新竹學習中心族語教師/賽考列克泰雅語

qzinah mngbang qu s'ari na squliq. ini pqas qu qmihul na squliq hiya.
piyux linnglung nqu tmlux na squliq. smrzyut kmal qu ptkke na squliq
hiya.

iyat pk'uyay qu qnzyat na squliq. mqoyat balay qu mtngi' inlungan na
squliq hiya.

pinqzyuwan ka skayal maku qaniy ga knayal sami na lk'aba' muw Taya
Amay. sraral qalang Boliq maki mtswe lalu nha ga Sangas ki Tana, mluw
yaba yaya nha musa mtzyuwa qmazeh krriyax qnzyat balay. maki qutux
qnbaq nya kmukan qu qbsuyan Sangas, sbraq ru pongan nya balay ke,
Amin qu lalu nya.

maki qutux ryax. m'guy balay mtzyuwaw qu sazing mtswe ru mtama
mhngaw. trang nasa hnyal qu rangi na Sangas, mwah mcisal lhga ru kmal
mha: “ rgyax Tkasan qsyap nya qasa ga, cingay balay trakis nya ma,
memaw ini kwa'iy magal, say ta mita cikay ma?” kmal Sangas: “ aw ga,
ana ga rgyax qsyat qasa ga, talagay kinwagiq ru cyux yogan zzik balay
uruw qu ska nya. twahiq iyal la! pswa ta musa pi? ” smyuk kmal qu Amin:
“ ini kzihung, cyux cyugal qwali mu p'aras ita musa.”

nanu psuyut qu Amin. hnyal balay mlaka qu cyugal qwali. cyugal hi nha
si ptqutux cbing kakay na qwali, mkura rgyax Tkasan qasa mlaka. tehuk
kya lga, cyux balay ps'unan trakis kwara 'bu rgyax qasa.

kyalun Amin qu lhga sazing mtswe, musa ku lama kun la, ktwal galun
mamu ga, si lungiy kya nanak. mnglung qu Tana, “ nyux piyux balay, ungat
lga, wahay ta magal loziy.” nanu yasa qutux yubing nanak nagal nya. ktan
qu Sangas hiya ga mnglung mha: “ waw! talagay piyux. aki hmswa si ta

rasiy kwara. ” yasa si kop kop tkura, s’unan nya kwara yubing, ana yubing lukus ru pala tzyu uziy ga, s’unan nya trakis kwara.

n_gyut mnkum qu kayal. tqwah hmuluy kmayal qu Tana: “ helaw hazi Sangas. gbyan lga, n_gon ta na yaba ki yaya la. ” smyuk qu Sangas: “ obeh la! naga cikay, ini mu suqiy tkura na! ” kmal qu Tana mha: “ piyux iyal cyux su tkron la. memaw obeh sgaliq yubing lukus ru tzyu pala su.”

ini tabing qu Sangas, si say hmuluy na Tana ru mluw mwah. sazing hi nha si ptbuci cbing kakay qwali ru mlaka mwah ngasal. trang mlaka ska kayal lga, ’usuw iyal nagal nya trakis qu Sangas. obeh ini thuyay kmzyap kakay qwali ru si tqwah malax kwara pnanga nya trakis sbuling zik uruw. yasa wal mblaq mlaka qu qwali ru ini hutaw zik uruw qu Sangas. kins’ari’ ga, qzinah mngbang ru memaw si kmwa mkpyut qu insuna uziy la.

老鷹的翅膀繫上黃金，就飛不起來了

張新仙 Watan Taya'

原住民族語言新竹學習中心族語教師/賽考列克泰雅語

貪心的人，反得空；勉強的人，無喜樂。

安靜的人，想很多；說話的人，專心說。

勤勞的人，不挨餓；知足的人，有福了。

這傳說故事是我先父 Taya Amay 述說給我們。從前 Boliq 部落有一對兄弟名叫 Sangas 和 Tana，每天跟著爸媽到農地勤奮的工作。而哥哥 Sangas 認識一位山下的平地朋友叫阿明，他很相信這個朋友所說的話，認為都很有道理。

有一天，兄弟倆人工作累了坐下來休息時，Sangas 的好朋友來和他們一起聊天說：「聽說對面那座鷹山的另一邊有很多小米，拿都拿不完！我們去看看好不好？」Sangas 說：「好呀！可是對面的鷹山那麼高，中間又有深谷，太遠了！我們怎麼去呢？」阿明說：「沒問題，我有三隻老鷹可以帶我們飛過去。」

於是，阿明一吹口哨，果真飛來了三隻老鷹，三人就各自抓住一隻老鷹的腳，飛往鷹山的對面。到了那裡，真的是整片山林滿滿的小米。

阿明跟兩兄弟說：「我要先回去了，你們需要多少就拿多少吧！」弟弟 Tana 心想：「反正有這麼多，有需要的時候再來拿就好了。」所以只是裝了一個袋子。不過 Sangas 卻想：「哇！這麼多，最好都帶回去。」於是就拼命的裝，把袋子撐的滿滿的，凡是身上衣服口袋所有可塞的，都塞滿了小米和食物，甚至披風也包滿了。

天色漸漸地暗了，Tana 焦急的催促說：「Sangas，我們快回去

吧！天晚了爸媽會擔心我們的。」Sangas 說：「快好了!再等一下，我還沒裝完呢！」Tana 說：「你裝得太多了，袋子和披風、衣服口袋裝得都快撐破了！」。

Sangas 心不甘情不願的跟著 Tana 後面走，兩人各自抓著老鷹的腳飛回家去。可是就在半路上，哥哥 Sangas 因為身上的小米與食物裝的太多太重，快要抓不住老鷹的腳，就急忙得將米袋與身上的食物全拋下山谷，老鷹才及時的飛穩，Sangas 也不致摔落山谷，貪心的後果，最後不但甚麼都沒得到，還差點連命都丟了。



pturing kmal mha: nyux saku mbrus ga, ta ku katun na mhitung

林純桂 Toyu Watan

泰雅族語族語教師/文化工作者/賽考列克泰雅語

sraral tayal hiya mga,mha ni kya qu pqolan na zyuwaw, kruma ga pturing kmal mha: “nyux saku mbrus ga, ta ku katun na mhitung.” gwiwan mha; nyux saku mbrus ga phuqil saku. nanu sa ga sraral katun na mhitung lga si naga huqil la. baha hmswa ungat Izyu raral rwa, nanu yasa pturing kmal ga mhitung qaniy qu galan nha spngan.

maki qutux pinqzyuwan uziy, ita tayal sraral ga lmosay ta ska rgyax, maki qutux ryax ma,nyux tmqzing ska tuqiy qutux uyuk mhitung khiy balay, mhitung qaniy ga tmqzing ru syun nya ska qu tunux nya. hminas qu tayal mga 'san nha pturing psyaqan nha mha: baha balay shuqil cikuy balay na hmitung qaniy hiya la. pira qu wal hminas tayal lmga, pucing balay ga ptringun nya ru katun nqu uyuk mhitung tluling nya lma, ru wiy wiy..ktay cikay nyux kmat l'uy... shlah nya qu uyuk hmitung kmat tluling nya, mhkani ru ki'a mpusal msyaw qara pinhknyan nya lga, wax mtkara la, ru ini kbsyaq lga kil kil muciy ru mhuqil lma.

nanu yasa qu kmal qu bnkis mha: ini tpuqiy mita qu tmuring qaniy, kya qu zyuwaw ga siy blaq tngsa, balay ga balay, hmut ta pturing ga ringan balay hqilan nqu squliq. qaniy ga pincbaq na bnkis ta.

nanu kahul sqaniy ru maki qutux gaga tayal; mita mhitung mga tmuxun ru blingan nha tbaku ma, ru kyalun mha: “nway pucing sqaniy knita misu la...” . baha hmswa kwara mqu na Taywan qani ga hminas balay yaba qpzing knatan nya ga mhitung qaniy, zinga balay phuqil squliq. nanu yasa qu tayal uziy ga ini soya stnaq squ mhitung qaniy, tlun su mita mhitung lga pqilun ru blingan nha tbaku.

sraral tayal hiya mga, mha ni kya qu pqolan na zyuwaw, kruma ga

pturing kmal mha:nyux saku mbrus ga, ta ku katun na mhitung.gwiwan mha: nyux saku mbrus ga phuqil saku. baha hmswa sraral ga katun mhitung lga si naga huqil baha hmswa ungat iyu sraral rwa, nanu yasa pturing kmal ga mhitung qaniy qu spturing nha.

maki qutux pinqzyon uziy, ita tayal sraral ga lmosay ta ska rgyax, maki qutux ryax ma, nyux tmqzing tuqiy qutux uyuk mhitung khiy balay, mhitung qaniy ga tmqzing ru syun nya ska qu tunux nya, hminas qu tayal mga 'san nha pturing psyaqan nha mha:baha balay shuqil qani cikuy balay na hmitung qaniy hiya la. pira qu wal hminas tayal lmga, pucing balay ga ptringun nya ru kmat nqu uyuk mhitung tluling nya, ru wiy wiy..ktay cikay nyux kmat l'uy, shlah nya qu uyuk hmitung kmat tluling nya, mhkangi ru ki'a mpusal msyaw qara pinhknyan nya lga, wax! mtkara qu squliq ka knatan mhitung qasa, ini kbsyaq lga kil kil muciy ru mhuqil lma.

nanu yasa qu kmal qu bnkis mha: ini tpuqiy mita qu tmuring qani, kya qu zyuwaw ga siy blaq tngsa, balay ga balay, hmut ta pturing ga ringan balay hqilan nqu squliq. qaniy ga pincbaq na bnkis ta.

起誓：如果我說謊就會被百步蛇咬

林純桂 Toyu Watan

泰雅族語族語教師/文化工作者/賽考列克泰雅語

從前的泰雅族人如果有紛爭在語言上難分真假，有時候就會發誓說：「如果我說謊的話我會被百步蛇咬。」好比說，如果我說謊我就會死的意思。因為從前如果真被百步蛇咬，就注定會死。也因為從前沒有藥可以急救的原因，所以發毒誓就常以百步蛇做比喻。

有一則傳說是這樣的：從前族人都在山林裡走動，有一天有一條小百步蛇盤踞在路中，非常的細小，百步蛇捲曲的時候頭會放在身體的圓心。有一群族人經過看到牠時就會調侃指著牠說：「這麼小怎足足以讓人死呢？」不知經過多少人之後，最後一位用指頭指著牠，就被咬上了！「你們看看牠居然會咬人...」甩開之後，他走了二十幾步，就軋然倒下，之後顫抖就死了！

所以老人家就說：不要隨便發誓，有事就該誠實以對 事實就是事實，隨便發毒誓有時真的會致人於死，這是老人家的訓示

因此，泰雅族有一個習俗：如果遇到百步蛇 打死後以菸葉交換對著牠說：「這是最後一次看到你了！」因為台灣本土的蛇類就屬百步蛇的毒性最毒，一旦被咬，很快就致死 所以族人不喜歡見到百步蛇。如果真遇到打死後再以菸葉交換。

mha i nyux t'aring t'usuw(kki'an) qu kneril ga ini nha pcyawgiy usuw na zyuwaw, ktan nha kya mspat ini ga mgeru byacing lga sptzyuwaw nha usuw na zyuwaw la.

素伊多夕 Sugiy Tosi

部落文史工作者/賽考列克泰雅語

sraral tayal hiya mga mha i nyux t'aring mt'usuw(kki'an) qu kneril ga ini nha pcyawgiy usuw na zyuwaw, ktan nha kya mspat ini ga mgeru byacing lga sptzyuwaw na usuw na zyuwaw la. nanu sa ga t'usuw(kki'an) te pcingan lga, ana mtzyuwaw usuw hazi na zyuwaw, ru ana mpanga usuw uzi la, musa qmayah mwah ngasal ga spyangun nha k'usuw panga qhuniq, baha hmswa aki cipok hazi nbwas nya ru aki mblaq maki ngasal mgaw.

nanu kmayal bbnkis mha: zik p'aki ngasal, m'uy su mtzyuwaw ga, aki helaw mwah laqi ru mblaq maki ngasal. yaba iyal qu laqi uzi lga ini si uwah misuw, kruma ga sktwan la. sraral mga piyux qu kneril wal rasun na sktwan ma, bali maki qu snsiy ta sraral pi, nanu kmayal bnkis mha: kneril ka nyux p'aki ngasal ga, ppngan usuw ru mqumah, m'uy cikay mtzyuwaw ga, nway hlaxwax cikay hi nha, kana ini kyaba iyal nbwas lga, yasa qu musa mblaq maki ngasal ma.

baqun nha kwara mt'usuw(kki'an) kneril ga ini hinas qutux kawas, ana balay suqi ga mpuw byacing maki ngasal, kruma helaw ga qeru byacing lga maki ngasal la, yasa qu skrwakun son nha helaw mwah. misan balay maki ngasal lga pnbwan nha ayang qurip, aki helaw kilux hi ma.

misuw qani hiya lga kya qu mt'usuw(kki'an) lga, blaq iyal qu nniqun nha, blequn nha balay mlahang qu hi nha uzi, ini ptzyuwaw nanu, maki ngasal lga san nha mwak Byo'ing la.

ke qani ga nyux balay pcbag ita kneril mha: pinbaqi ay! ana ta t'usuw(kki'an) ga laxi siy ttama qeri m'yabux smlokah hi, aki ta meblaq m'laqi.

如果女生懷孕時不會讓他們做很多事，等到八、九個月大的時候，就會讓她勞累的背重物。

素伊多夕 Sugiy Tosi

部落文史工作者/賽考列克泰雅語

以前泰雅族的女人懷孕，剛開始時不會讓她做勞累粗重的工作，一直到接近8月或9個月以後，就會盡量讓她做粗重的工作。這是表示女人懷孕到後期以後，就必須開始做較粗重的工作，或者可以背重物。去山上工作回來時，也會刻意揹著很重的木頭回家，這樣肚子才會小一點，生產時才會順利。

老人家常說：生產前夕勞累的工作，生產時才能快速的產下孩子。如果孩子太大了，沒有辦法順產出來，有時候就造成難產。以前的泰雅生活裡，就有許多的婦女被帶走(難產而死)，而且早期也沒有什麼醫生。老人家告訴我們說：懷孕的女人背負著重物或者辛苦的工作，是為了自己的身體可以變瘦一點，肚子裡的孩子不要過大，這樣就可以順利的生產。

懷孕的婦女都知道孕期不會到一年，最多 10 個月就會生產。有時候快的話，9個月就會生出來，這樣算是早產了。剛生產就會讓產婦喝薑湯，可以讓身體回暖起來。

現代的人懷孕時，都吃精緻的食物，她們會仔細的照顧自己的身體，也不讓身體多動一下，所以最後只好到醫院剖腹生產。

這句話在教導我們說：要注意哦！就算我們懷孕了，也不要只顧休息而不運動，適當的運動才能順利生產。

mita su kol ga laxiy pqheliy, mita su hmitung ga pqeliy ru tmaqiy qu tunux nya.

歐蜜偉浪 Omi Wilang

台灣基督長老教會總會原住民宣教委員會幹事/賽考列克泰雅語

bsyaq balay sraral ga qnxan nqu cinqlangang na Tayal mga cingay qu kongun na zyuwaw. ini ga mhtuw squ te tanux lru katun ta na mhitung. ungat uziy qu Byo'ing ru Izyu thuyay musa pkblaq, nanu yasa trang nasa ga bnkis ru ms'inlungan na Tayal ga, blequn nha balay pcbaq kwara llaqi mha: “mita simu kol ga laxiy pqheliy, mita simu mhitung ga pqheliy ru tmaqiy qu tunux nya.

mhitung qani hiya ga kongun balay na Tayal sraral. mha ni katun ta na hmetung lga musa siy naga huqil la, nanu yasa qu koxun nha balay mnglung qu zyuwaw qani. nanu bnkis ta sraral ga ktan nha mha ungat qu roq na mqu qasa ga, siy nha lxa kya, yal nqu kol qani ga blaq na mqu san nha, musa mhxangi squ hmitung ru niqun nya ma, nanu stnaq nya hmitung lga siy pciriq kya, nanu kol qani qu lmaqux kwara. lmaqux qu kol lga kxangi nya blaq balay na ramat ru mami maniq la.

nanu bnkis ta sraral knita nha ga, yal mhitung qani s'aki na rok ga, musa n_gyut ini kpiyux, ru musa cingay hazi qu kol hiya mgaw. ru thuyay mlahang squ cinqlangan Tayal. nanu yasa kwara squ llaqi ru kneril, ini 'nkux kyopan na hmitung ru kmat squliq la.

mha sqani lga ana llaqi thuyay hmyapas llingay na qalang ru ungat nanu qu kkoxan na bnkis, m'blaq mtzyuwaw uzi. qani ga zyuwaw nqu sbraq mlahang qqalang ru kinloka nqu hi ta ru qqnxan na ita Tayal.

看到錦蛇時，不要打死牠；看到百步蛇時，要打死牠，而且要打爛牠的頭。

歐蜜偉浪 Omi Wilang

台灣基督長老教會總會原住民宣教委員會幹事/賽考列克泰雅語

從前泰雅族的生活中有許多要擔心的事情。如：出門不幸被百步蛇咬到，加上早期沒有醫院或是藥物可以治癒，所以部落耆老長輩都會好好的教導孩子們說：看到錦蛇時，不要打死牠；看到百步蛇時，要打死牠，而且要打爛牠的頭。

早期泰雅族人很怕遇到百步蛇，因為一旦被百步蛇咬到，就只能等死，所以族人對於這一件事情感到很困擾。因此族人們遇見蛇的時候就會去辨別，如果無毒像是錦蛇就隨牠去。錦蛇族人稱牠是好蛇，因為牠會尋找百步蛇來吃。錦蛇遇到百步蛇就會互相纏鬥，最後總是錦蛇會贏，於是百步蛇成為牠最美味的食物。

祖先們認為像百步蛇這一類有劇毒的蛇，未來數量終究會逐漸減少，而錦蛇的數量會增多，來保護整個部落的安全。而部落的孩子們或是婦女們不必再擔心百步蛇的入侵傷害族人。

這樣的狀態所有的孩子們都可以放心的在部落四周圍玩耍遊戲，長輩們也可以放心去工作，這也是泰雅族祖先保護部落生命財產安全的一種生活智慧與哲學。

好久以前，泰雅族的生活當中有許多需要擔心的事情。如：出門被百步蛇或者是錦蛇咬到。加上早期沒有醫院或是藥物可以治癒，所以部落的長者都會好好的教導孩子們或後代子孫說：看到錦蛇時，不要打死牠；看到百步蛇時，要打死牠，而且要打爛牠的頭。

泰雅族的老人們很怕遇到百步蛇，如果被百步蛇咬到，就只能

等死，所以他們非常怕遇見百步蛇。所以先人們會去尋找或遇見無毒的蛇類，如：錦蛇。像錦蛇它很喜歡去尋找百步蛇，途中若遇到百步蛇，牠們就會互相纏鬥，最後都是錦蛇贏了，百步蛇最終成為牠的囊中之物。

祖先們認為像百步蛇這樣有毒的蛇類雖然很多，但數量將會逐漸減少，而錦蛇的數量會逐漸增多，來保護整個部落的安全。所有部落孩子或者是婦女們不再擔心百步蛇會來到部落或來傷害他們。

之後，所有的孩子們都可以放心的在部落四周圍玩耍與遊戲，家人們也可以放心工作。這就是泰雅祖先保護部落安全以及個人生命及生活的一種生活智慧與哲學。



laxi balay phmut mqayanux, pgwagiy balay qu zyuwaw na m'pal qani hiya, qani hiya ga psaniq na zyuwaw shuqil ru s'agal mxal na squliq.

陳松明 Taya.Masing

部落耆老/泰雅族

bnkis na Tayal sraral ga ksugan nha mita zyuwaw na m'pal qaniy, hmswa ga lkotas ta Lkmbuta sinrhuw nya balay ka laqi kinbahan kmal mha: laxiy balay phmut mqayanux, pgwagiy balay qu zyuwaw na m'pal qani hiya, qani hiya ga psaniq na zyuwaw shuqil ru sagal mxal na squliq.

ita ka Tayal hiya ga qutux qutux na qalang, maki qu lhuyan qutux ngasal. kwara ka nnanu na zyuwaw ga mrraw ru mssi balay inlungan ru mggalu.mha ni qutux ngasal htgan nqu zyuwaw siy tmma mhuqil ini ga magal qelis ga, mkayal qu qutux nniqan mha: “nway ta siy usa mlata qmalup la, aki hkngyun ima qu nyux hmiriq gaga. mha ni ini biqiy qoyat na Utux qutux ngasal qasa ga, baqun mha ima nyux hmiriq gaga la. baqun nha lga kblayun nha qu zyuwaw qani ru phogun nha minqyanux musa qmes kinqehan. zyuwaw na m'pal qani ga shuqil ru s'agal mxal na squliq, blequn nha balay mlahang.

sraral ga sami qutux nniqan, kya qutux ryax mluw Zitensya qu qutux laqi mrkyas, aki musa lmosay te tanux ma, ini pinnbaq mturuy luhiy, ru tehuk llyung klbing, 'san nha hmkangi ru 'lwan nha ru spanga nha tehuk ngasal, yaba qu qelis nya ru msramu, siy nha tqohiy maras Cyama pkita nbu.

mhtuw qu zyuwaw qaniy lga msli qu sami qutux nniqan, mha ni ini nha ani stngsa zyuwaw qaniy ga,nanu yasa mkayal kwara qu bnkis mha: nway ta musa mlata qmalup rgyax, aki mblaq qu ngasal ta.

mha ni ini biqiy qqoyut na Utux ga ungat nanu naras nha mwah ngasal, baqun nha ima qu wal hmiriq gaga la. nway aki ini uluw nanu na zyuwaw qu cinngasal, qqohun nha psbalay qu zyuwaw qaniy. ini ga mlikuy ru kneril msswayal qu inlungan nha ga si nha psquniy, mha ni ini pswayal qu inlungan nqu kneril qasa ga phogun nha ru msina bzyok ini ga kacing.

gaga ita Tayal qani ga glgan nha ru pinbaqan nha balay. ini ta klahang gaga phmut mqyanux lga shuqil ini ga s'agal mxal na squliq la, nanu yasa ini balay phmut mqyanux.

bnkis na Tayal sraral ga ksugan nha mita zyaw na m'pal qani, hmswa ga l'kotas ta k'buta sinrhuw nya balay ka laqi kinbahan kmal mha: laxi balay phmut mqyanux, pgwagiy balay qu zyzw na m'pal qani hiya, qani hiya ga psaniq na zyaw shoqil ru sagal nhs mxal qu squliq.

ita ka Tayal hiya ga qutux qutux na qalang, maki qu lhuyal qutux ngasal. kwara ka nnanu na zyaw ga mrraw ru mssiy balay inlungan ru mggalu. mhani qutux ngasal maki qu zyaw na siy tmma mhuqil ini ga magal qelis ga, baq mkayal qu qutux nniqan mha: nway ta siy usa mlata qmalup la, aki hkngyun ima qu nyux hmiliq gaga. mhani ini biqiy qoyat na Utux qutux ngasal qasa ga baqun mha ima nyux hmiliq gaga la. baqun nha lga kblayun nha qu zyaw qani ru phogun la, mqyanux qu musa twiwal kinqihan. zyzw na m'pal qani ga shoqil ru s'agal balay qilis na squliq, blequn nha balay mlahang.

sraral ga sami qutux nniqan, kya qutux ryax mluw zitchensya qu qutux laqi mrkyas aki musa lmosay te tanux ma, ini qbaqiy lga mturuy luhiy, ru mbiyaq tehuk llyung la, 'san nha hkangi ru 'lwan nha lga spanga nha tehuk ngasal, hopa qu qelis ru msramu, suruw nya lga siy nha qoxiy maras Cyama pkita nbu la.

mhtuw qu zyzw qani lga msli qu sami qutux nniqan, mhani ini nha tngsa zyaw qani ga nanu yasa mkayal kwara qu bnkis mha nway ta musa mlata qmalup rgyax, aki mblaq qu ngasal.

mha ni ini biqiy qqoyut na Utux ga ungat nanu naras nha mwah ngasal, baqun nha ima qu wal hmiriq gaga la. nanu yasa qqoraw su qutux ngasal qasa wal m'apal, nway aki ini uluw nanu na zyzw cinngasal qasa qqohun nha psbalay qu zyaw qani, ini ga mlikuy ru kneril mswayal qu inlungan nha ga psqonun la, mhani ini pswayal qu inlungan nqu kneril qasa lga phogun nha i msina bzyok ini ga kacing.

gaga ita Tayal qani ga glgan nha ru pinbaqan nha balay. ini ta klahang gaga phmut mqyanux lga shoqil ini ga s'agal mxal na squliq la, nanu yasa ini balay phmut mqyanux.



你們不可要隨便生活，要分別有關姦淫之事，因為這是禁忌規範，因為會使人遭遇死亡或意外傷害。

陳松明 Taya.Masing

部落耆老/泰雅族

泰雅祖先很看重犯姦淫(禁忌)的事，這是祖先 Lkmbuta 對後代子孫特別的叮嚀。他說：「你們不可要隨便生活，要分別有關姦淫之事，這是禁忌規範，因為會使人遭遇死亡或意外傷害。」

泰雅族每一個部落都有一個共食團體，所有事情會互相幫忙和彼此交心關照。若有一個家庭突然有人死亡或者意外傷害時，共食團就會商議說：「我們還是到山上狩獵可以找出是誰犯了姦淫(禁忌)。」狩獵時沒有得到神的祝福，空無一物，就會認定是這一家的人犯了禁忌，知道犯罪者，就把這件事處理好，用牲畜賠罪，以牲畜作為代罪羔羊。關於犯姦淫之事會使人傷亡，他們會好好的遵守

以前我們共食團中有一年輕人，有一天他騎著腳踏車出去，不小心就滾到懸崖一直到河底。他們就去尋找，找到之後揹著回到家裡，因為傷勢很重流出大量的血，最後直接帶到大溪治療。

出了這一件事之後，我們共食團就商議，有人不坦承認罪，使家人得平安，長輩就討論一起到山上狩獵找出原因。

若有人得不到神明的祝福，沒有獵到獵物，無庸置疑的就知道是這家的人犯了禁忌。為了要保護家庭的安危，趕緊把事情平息下來，若男女決心在一起，就成就他們完婚。若女方不願意嫁給男方時，男方肇事者就要接受懲罰，要求豬隻或牛隻給女方。

泰雅祖先所制定的規範一定要謹慎地遵守，生活不可以隨便。

sqamas rqyas pali na kyabil ga, strngusan rqyas na mlikuy.

陳阿朱 Hayung Yumin

臺中市族語教師/賽考利克泰雅語

ke qa hiya ga siy qori sa pinzihung nha smgsuw lelaqi ta mrkyas 'Tayal, mha knita maku kuzing ay! baqun ta kyabil hiya ga 'mulah sa pbubu na qsinuw, pira na qoli qu inrkyasan nya, cyux 'lahan kwara na lbit qu kakay ru qba nya yal na pali, mslubay mhngaw qlyan, lmosay mlaka lhngan lru kmyap maniq kekyu ru kpiray.

kyabil ga ana ta son qsinuw ga, ana ta son kbhniq uzi, son sqani mita lga, pira balay na cyux siy 'tama sa babaw na qnryang qbaqan nya mlaka kmyap nniqun nya kyu ru kpiray, mstunux balay.

lnglungun maku qu snbil ke na nbkis mha “sqamas rqyas qu pali na kyabil ga strngusan na mlikuy” qani ga, siy bqbaqiy pinspangan nha smgsuw squ lelaqi ta mrkyas 'Tayal, yalaw gi nha hiya ga yal na lwax ngasal ru, sika baqun nha kwara tuqi lmlamu na pcywagun yuwaw ga, yat p'nkux na qnxan qutux nha ngasal.

yal qani qu linnglung maku mita zinhongan ke snbil na binkesan ta sraral hiya, kya hmswa qu knita mamu hiya piy?

臉頰上抹拭著蝙蝠的羽毛，將使男兒長出鬍鬚

陳阿朱 Hayung Yumin

臺中市族語教師/賽考利克泰雅語

這句諺語讀起來，覺得是對我們泰雅族的青年族人極具鼓勵性的一句耐人尋味的隱喻，我深有這樣的感觸！我們知道蝙蝠是屬哺乳動物，形如老鼠，手足身體都有膜相連如翼，晝伏夜出，捕食蛾蚊。

蝙蝠的造形，一方面是可充走獸，一方面又可充飛禽，這樣看起來牠的生存方式，就如同趨利避害的騎牆者般伺機飛捕蚊蛾而食，頭腦的是靈巧之極。

思及我們先祖所留下「臉頰上抹拭著蝙蝠的羽毛，將使男兒長出鬍鬚」這句諺語時，就深深地感覺到是針對著我族青年男兒一種鼓勵性的引喻，因為族裡的青年男兒，他們將是未來一個個家庭的棟樑。在他們成長的過程中必須熟悉所有建立美滿家庭的知識。

這就是我所認知的我們先祖所留下這句諺語主要的隱喻內容。不知道大家的看法是否雷同呢？

m'unuw ga ka kaki ngasal, nhehi mgyay usa tlqeng ska rrima.

陳阿朱 Hayung Yumin

臺中市族語教師/賽考利克泰雅語

blaq balay qutux ke qani ay! baha hmswa iy atuni lokah iyal qu hintyalan na unuw lga, ana su kinblayan na snabu tapung baliq na ngasal ga hwahun nya uzi ru mtakuy ay, mnaki kya ini uzi ga cinlqeng kya qu squliy lga ka balay ini 'pxiy lpiy? mha ni ini khoqil ga musa cikay balay uzi qu nagal nya qelis l'ay!

nanu mha sqani qu naras hniriq yaba na unuw lga, sika qbaqun ta balay uzi lru, ana mha ini klokah iyal hintyalan unuw ga, yat ta siy qnguciq mha tlqenga ta ska ngasal ay! baha hmswa wal ta nmon musa baq kya musa menanu iyal qu khtgan na unuw piy!

blaq balay ga, mhtuw unuw lga nhhya ta mgyay tanux, ini uzi ga usa mgyay tlqeng be'nux hazi na qmayah lhlahuy na rrima bih ngasal, hmswa gi ungat iyal qu musa inkoxun p'pux squliy kya hiya la.

發生地震不躲在家中，儘速逃至竹林裡避難

陳阿朱 Hayung Yumin

臺中市族語教師/賽考利克泰雅語

這句諺語的是絕妙啊! 為什麼呢? 因為若發生的是威力強大的地震，即便是鋼金水泥打造的建築物，也無法避免被震毀墜倒，那在裡面或躲身牆角的人們，豈能倖免被震毀墜倒的土石活埋? 縱然是躲過活埋之災，也難於避過遭傷流血之痛了呢!

既然強力的地震所帶來的災害是如此嚴重，我們也就得心中有數，即使是一般常有的地震發生，也不該傻呆著腦筋硬是留在室內等死呀! 因此我們也並不能事先瞭解發生地震時所可能帶來料不到的災難呢!

最好的是，當地震發生之時，我們就須儘速逃出室外，或者室外周遭的竹園中，躲避災難，因為竹園裡將沒有可讓人擔憂難以抵禦的禍患，是處安全的避難所在。

maki lungan ta gmalu, thoyay ta mita syax wagi ru qsya.

劉立雲 Besu Iban

新北市族語教師/賽考利克泰雅語

Gaga nqu itan Tayal qani ga iyat balay kinqiri' sga gmalu' qani pi. mtnaq ki knayal qu Theluw mha: kya qu gmalu' na squliq ga ungat qu zyuwaw smzzyuwaw qsahuy inlungan su ma.

balay, gmalu' qani ga maki qu sinnonan kinbleqan sbiq ta nya Utux. ana bnkis ta sraral knal mha: gmalu' simu bnkis mga musa simu mblaq mqyanux babaw rhiyal ma ru mbhoyaw kwara llaqi' su uzi ma, musa su nya khangun utux binkisan ptl'ux mqyax babaw cinbwanan.

yal qani qu inlungan ta lga, iwal mha thoyaya ta mita syax wagi, syax qani thoyay smosaw mnkum qsahuy ta, ungat gnalu' su ga iwal nyux su si mhkangi tuqiy nqu mnkum mtkari maki ska' qnxan su.

maki gnalu' ta ga iwal thoyay ta mita qu qsya' kinmtasaw nya. me'a su na inlungan ta qani pi, gmalu' qani ga baq maras kinshzyuwan qu knita ta, tnaqun ta kwara mita ssquliq ru malu' squliq ga yasa qu 'Atayal balay.

心地善良，仰可視日，俯可見水。

劉立雲 Besu Iban

新北市族語教師/賽考利克泰雅語

泰雅族傳統組訓裡面善良的心是最重要的，只要對人有善良的心就如華語所說的仁者無憂。

的確，有善良憐憫的心的人有神的祝福的應許。連我們老人家也曾說過，善待家中的長輩必會在世上活得順利以及子孫也必蒙福繁衍。祖靈必護庇你，使你在世長壽。

我們若有這善良的心，就好比能看陽光的光，光可以趕走內心的黑暗，沒善良的好比行走在黑暗中失去了人生的方向。

有善良的心的人能看見水的清澈與聖潔就像我們心一樣。善良可帶來公義，對等相待族人，善待族人，這才是真正的泰雅人。

smpung ta ssquliq, lama pnglung nanak ha.

劉立雲 Besu Iban

新北市族語教師/賽考利克泰雅語

itan qutux qutux squliq ga, ungat mucu ma tmumaw balayqu sinrxan ta. maki kwara qu kinqehan ta ru nuqu' ta. nyux ta maki babaw cinbwanan qani ga, ungat ana qutux squliq son mucu ka blaqa balay.

qnxan ta ita Tayal ga, msqutux inlungan ru prrmaw mtzyuwaw. maki qu kinblaqa na pbkalan ga thuyay rmaw prkyas qalang ta, yaqih na ke' ru si ta hmut spqzyu' squliq ga baqa mstwahiqa ggluw ta ru mtyaqih squ qalang ta uzi.

cyux maki pincbaqa na Sesyo mha: laxi' hmut kmayal yaqih na ke' ru smpung ssquliq, baha hmswa' ga ke' ta qani mga maki qu qpzing nya ru baqa qmzyu' squliq uzi ma, trang ta kmal squliq ga, iwal nyux ptuling isu nanak uzi ma. nanu yasa, zik ta kmayal ke' ga, siki blequn ta balay mnglung qsahuy ta nanak ha.

nanu yasa, bleqaw ta mlahang nqwaqa ta ru kmal ta ke' ga kmayal ta hlhul na ke' ki sgsuw na ke', son ta qasa lga, iyat itan nanak magan kinbleqa, qnahaw su, kahul qu zyuwaw qani ga yasa musa thoyay miq qoyat balay qalang ta.

要批評別人，先想想自己

劉立雲 Besu Iban

新北市族語教師/賽考利克泰雅語

我們每一個人都不是完全人，一定會有過犯、失誤；我們活在這世界上，沒有一個人會是十全十美的。

在泰雅族的社會中，講求團結、互助，好的向心力能幫助部落成長，有更好的連結與關係；而不適當的言語則會造成族人間的誤會及隔閡。

在聖經的教導中，也告訴我們不要隨意批評論斷，因為話語是帶有能力、影響力的，當我們在批評人的時候，其實這些話語也會指向自己；所以在說話之前，必須深思熟慮。

所以我們要保守我們的口，常說出溫暖、鼓勵人的話，不單單是對自己有益處，更能成為部落間傳遞祝福的出口。

tringan behuy

李福生 Tuyaw Syat

自耕農/澤教利泰雅語

bnkis na Atayan ga pyang smi inlungan sku sinbilan na bbinkisan. ana ungat ku pkba'an biru, yaba yaya, yutas yaki ku pcba kwara gaga. siga ini mhmud myanux, ini kuri, ini pks'ari, siki 'ngayat mtzyuwaw. kwara ku pp'umah naha utux kayan ga kahun naha sku gaga mnama kmayan sku Lyutux Kayan ru bbinkisan, nki blay kwara ku pin'mahan ma. atuni kyan s'uli 'si tberaw alang ru ini gluw sku gaga lga, mutu naha son niya tringan behuy la.

huwa ka tringan behuy? kyala minnbu cikay uwaw, ini ga kyan ku pinnungan nya behuy na kay ru 'si mlux muwah msa'ang sku ini kbaryax ka niya mlahuy. utux uziy ga, trang sku rahu na yaw siga Psyurak, mnbu na magan ina, ini ga wayan h'ilan na sali, ini spung mnbu ru ini thuyay smru inlungan lga, si nya ppwahi kwara yuhum nya msa'ang.

sinyani, kinsasan nya ba'un nya sa wayal hmiri sku gaga lga, mutu musa nanak sku cinsali ru kyalun nya maha "swaliy kung cikay, cyakin ya'ih ku psyaw mani hiya la." ini kba inlungan na s'uli lga, mutu skinwari nku kneril nya, ini ga binkis nya musa tmatuk tunux sku cinsali, kahun naha balay inlungan maha swaliy sami ga, mutu smwayal ku cinsali, nki ini pksayux babaw nya pktayux.

bnkis na Atayan ga pyang smi inlungan sku sinbilan na bbinkisan. ana ungat ku pkba'an biru, yaba yaya, yutas yaki ku pcba kwara gaga. siga ini mhmud myanux, ini kuri, ini pks'ari, siki 'ngayat mtzyuwaw. kwara ku pp'umah naha utux kayan ga kahun naha sku gaga mnama kmayan sku Lyutux Kayan ru bbinkisan, nki blay kwara ku pin'mahan ma. atuni kyan s'uli 'si tberaw alang ru ini gluw sku gaga lga, mutu naha son niya tringan behuy la.

huwa ka tringan behuy? kyala minnbu cikay uwaw, ini ga kyan ku pinnungan nya behuy na kay ru 'si mlux muwah msa'ang sku ini kbaryax ka niya mlahuy. utux uziy ga, trang sku rahu na yaw siga Psyurak, mnbu na magan ina, ini ga wayan h'ilan na sali, ini spung mnbu ru ini thuyay smru inlungan lga, si nya ppwahi kwara yuhum nya msa'ang.

sinyani, kinsasan nya ba'un nya sa wayan hmiri sku gaga lga, mutu musa nanak sku cinsali ru kyalun nya maha "swaliy kung cikay, cyakin ya'ih ku psyaw mani hiya la. "ini kba inlungan na s'uli lga, mutu skinwari nku knerin nya, ini ga binkis nya musa tmatuk tunux sku cinsali, kahun naha balay inlungan maha swaliy sami ga, mutu smwayan ku cinsali, nki ini pksayux babaw nya pktayux.

惡風(靈)附身

李福生 Tuyaw Syat

自耕農/澤敖利泰雅語

泰雅族人的長輩最尊重祖先流傳下來的規範。雖然沒有學校，爸爸、媽媽、阿公、阿嬤會教導孩子所有的生活規範。像是不要懶散過日子、不偷竊、不貪心、勤奮工作。整年的農事都有其獨特的祭儀，他們請求上天還有祖靈，以求得農事豐富的收成。如果有人整天遊蕩在部落，無所事事，甚至惹事生非，族人就會稱之【惡風(靈)附身】的人。

為什麼會被惡風(靈)附身呢?也許有喝些酒，或是聽到謠言就直接到一群無辜的人聚會中，隨意謾罵。還有一種可能是在重要的場合，例如:祖靈祭、辦理喜事、辦理喪事的當下，因為沒有節制、不會控制自己的情緒，而把嚴肅的聚會招惹事端。

像這樣，隔天他清醒後，知道自己違反規範，就會到對方家致歉說:原諒我，吃太過真的會壞事。如果是不太懂事的人，就會由他的妻子來代替或長輩，到對方家賠不是。如果真誠來道歉，對方通常會原諒，這樣才不會在未來的日子，不好意思再見面。泰雅族人的長輩最尊重祖先流傳下來的規範。雖然沒有學校，爸爸、媽媽、阿公、阿嬤會教孩子所有的生活規範。像是不要懶散過日子、不偷竊、不貪心、勤奮工作。整年的農事都有其獨特的祭儀，他們請求上天還有祖靈，以求得農事豐富的收成。如果有人整天遊蕩在部落，無所事事，甚至惹是非，族人就會稱之【惡風(靈)附身】的人。

為什麼會被惡風(靈)附身呢?也許有喝些酒，或是聽到謠言就直接到一群無辜的人聚會中，隨意謾罵。還有一種可能是在重要的場

合，例如：祖靈祭、辦理喜事、辦理喪事的當下，因為沒有節制、不會控制自己的情緒，而把嚴肅的聚會招惹事端。

像這樣，隔天他清醒後，知道自己違反規範，就會到對方家致歉說：原諒我，吃太過真的會壞事。如果是不太懂事的人，就會由他的妻子來代替或長輩，到對方家賠不是。如果真誠來道歉，對方通常會原諒，這樣才不會在未來的日子，不好意思再見面。



pasabili kayi / sinbili su kayi

楊忠義 Mayngus. Nawkih

教育界退休人員/澤教利泰雅語

ti ku wayan su sarali ka knaxan alang Atayan hiya ga, kanusa naha nanu i pa'ayawa maGaga ka ini i kahuwiy ku Gaga na Itayan hakni; ana i matabuyu nanak haziya ku Gaga utux utux alang naha ga, i si ga kusa na 「pinGa'an tamubun su liyutux nabakis ru malung sa sinbilan kayi na kaGaga yautas ralali... 」 hani ga, payang na pu'ing kinhulang Gaga kawara ka sawun na Itayan. ini naha i yawani balay sinpuing maGaga ku hani .

misa su ti ku alang na Itayan hani ga, mutu kiyan nanak ku sawun maha u salahuy pakiyalan na yayutas; pasapung malahang Gaga na alang naha. ti ku patalahuy hani ga, kahun saku ba su inlungan ka tamalung utux utux babuwan sali nabakis hani, kiyan la kay naku paying basuyan ka pungan naha su kay hani laga (paying nakis ayat ga punang naha kay, ayat ga basayan sawun na alang ku mayanux hani) muwaha ku Gipun kaga “Tumuk” sawun sambah samlalu la. nu'u kiyan la yayuwaw na alang ga, mutu i patugu ku basuyan hani, malahuy sali niya makayan su yuwaw.

makayan ku yayutas ga mutu i hamakuy su kay ru makayan su pinGagayan wayan sakayanux na alang, samsamun naha ka ini kiyan ku wayan su Gaga na yaya' ih ru sayahu naha su musa i patabalay su Gaga na kayanux, misa su ku yayuwaw pinkyalang na yayutas hani ga, mutu luwan runi ku kay ka pasaba sa lala'i ru Gaga kayanux alang. ru amliyan su kayanux na Gaga Itayan ma.

kiyan ku utux ka mutu sarahagan kay na yayutas sawun naha u: 「pasabili su kay 」 ; ti ku sawun su pasabili su kay hani ga, namu yaku musa i pataya'in inlungan sa' uli na kay; sa' abas pawsa su sabak ya' ih na

inlungan sa' uli ; ka lahingan naha su pataliyutux pawsa sa kasali, ru hilan matahiriy ku kinnuxan babuwan sali. pasani na Itayn ku yuwaw hani ki. mutu i lahingan su marakayam ku pasabili(sinbili) su kayi hani.

misa su yutas sarali hiya ga, paying naha i sapawsa su linlungan ku pasaba naha su kay ka kinbahan la'i na Itayan ki.

裝進餐食盒裡話語

楊忠義 Mayngus. Nawkih

教育界退休人員/澤敖利泰雅語

泰雅族群亙古的歷史年代中，如何維繫社群延續久遠而不衰？雖言泰雅族群落是各自有獨立自主的部落信仰團體，但泰雅族人宗教信仰的核心「敬祖靈、法古訓」的基本宗教觀的民族，作為維繫著泰雅族群的信仰基礎是不變的。

因此!泰雅族部落中，有所謂的部落會議制度制定為部落長者論壇的機制;而這個機制是檢討及反省族人生命延續(生活觀察)及部落信仰體制監視作用。部落會議的組成於每一家男性尊長者一位的資格成員，並由部落結構中最原始家族被尊重者之尊長招集會議及引言主持者，日治時期之後部落會議招集人被改稱為 Tomuk(部落頭目)。部落會議於歲時中任何發生的重大事件或祭儀階段或政爭...等事宜，主持者必需招集部落會議到主持者家中進行反省及判定或規範的討論議決;他們都是部落實踐祖靈信仰的重要觀察者，是部落會議最高的抉擇組織。

會議參與之家族長者，各個都是能言善道者，引經據典之用詞極具嚴謹及慎重，更具習俗文化長期實踐之經驗，更是熟知部落生活文化的優劣，與會中提出各類習俗文化洞察的見解，因此會議中能具體組合出新的經典諺語或成語..從而成為族人後輩教育或部落語言成長學習最佳的產出環境，互遠民族文化生命不衰。

經常被長者用做警示後輩的一則諺語是這樣說的：「隱藏在便當盒裡的話;裝進餐食盒裡[的話]」，這句話引喻話中充滿無中生有具挑撥性侵害他人或眾人的言語，促他人內心傷痕難服或羞辱到無

地自容，長久難以抹滅，如同裝在餐盒內密封的毒食，附身不去。
類似的事件大則會起兩造家族或部落的深仇大恨而引起政爭討伐重大事件。

所以族老在過去傳統社會裡，非常重視對後代做好泰雅族人品格教育環境。



pp'aras p'asun na kbhni~puk

高玉梅 Ali Temu

醫界退休人員/南投 B'ala 部落/澤敖利泰雅語

la'i ku cipok nga, mnnung ku yaya mu kman yaw nku maras p'asun na puk, ru pnongan mu balay hngyang na puk te mlhngan nku llingay ngasanl mu uzi.

kman ku yaya mu maha, mlhngan mku'ung hazi kayan lga, mhtu ku puk la, puk, puk, puk m'uwas llingay na ngasal, 'nxan la'i myan cipok nga, kngun sami balay hngyang na puk hani. ba'un ni yaya mu kngun mu balay ku hngyang na puk, nanu kyan utux ryax, kmayan yaya la, "puk hiya ga, blay na kbhni, hiya ga nyux muwah mlahang kki'an na kneril. yasa ku spuwash ta pin'uwasan nya hngyang nku puk hani ga, atuni kinhway ru 'royux ku hngyan na pok ga, kya la'i knerin ku niya nya slpayan ku knerin hani; maha 'rtung ru lokah ku hngyang na puk hani ga, kya nyux muwah matu la'i mlikuy ma."

nanu t'aring ku la'i cikuh lga, ba'un mu maha mhtuw te inu ku hngyan na puk hani ga, siy mu kba'iy kya maki slpayan knerin niya llingay te shani. ini mu balay yengi ku knan ni yaya mu yaw hani.

minnung ku yaya kman yaw nku puk hani lga, babaw nya pongan mu ku hngyang na puk llingay alang, lmawa maha puk, puk, puk m'uwas lga, ini mu balay knguy la. yasa ku babaw nya, ba'un mu puk hiya ga, bla na kbhni, iyat nanak muwah pcba slpayan kneril kki'an su la, piyang balay ga, nyux muwah mlahang kki'an na kneril uzi, nanu ini sami knguy ru tmwang muwah phlhun lnlungan na alang tayan ku hngyang na puk hani.

報喜鳥兒~貓頭鷹

高玉梅 Ali Temu

醫界退休人員/南投 B'ala 部落/澤敖利泰雅語

小時候從母親口中，就聽說過貓頭鷹報喜的故事，而且我也在自家附近真的聽過貓頭鷹的叫聲。

媽媽說天將暗黑傍晚時分，貓頭鷹才會出現在某住家附近 puk, puk, puk 的叫，以前我們還是孩童時，小孩子都很害怕這個叫聲，媽媽知道我很怕貓頭鷹的叫聲，有一天媽媽輕柔撫摸著我的頭告訴我有關貓頭鷹的故事。媽媽說：「貓頭鷹是很好的鳥，牠是來保護孕婦的，從牠的叫聲來聽，可以有所分辨——如果貓頭鷹的叫聲緩慢又細長，這位孕婦可能懷的是女娃，如果貓頭鷹的叫聲短又有力的話，可能送來的是男嬰喔」。

所以從小，我就知道只要貓頭鷹在誰家附近叫，這附近可能就有孕婦喔！

自從聽了媽媽說貓頭鷹報喜的故事以後，我在部落聽到貓頭鷹的叫聲也就不害怕，反而是一種很溫暖的聲音了。

sisili

高玉梅 Ali Temu

醫界退休人員/南投 B'ala 部落/澤敖利泰雅語

gaga na mrusa sku kwara tayan ga, utux utux ini ptna. alang myan B'ala hiya ga, piyux gaga nya uzi. misu hani ga pkan ku cakah s'aring ku la'i cipuk pnongan mu ku bbnkis knan naha yaw na mita sisili hani.

te utux, gleng na musa mrusa ku utux tlyapan ini ga pplyap hani ga, s'usa naha mung ku uwas na sisili ru pinlkngyan nya ha. son maha sisili hani ga, yenga balay mlhaw mlaka babaw kayan rsasan, nanu i mksasan balay musa mhkangi tu'iy suru ngasal 'usa naha rgyax, halan naha mita sisili hani ha, maha mkura' babaw na tu'iy rgyax ru mkura tu'iy kyahu kyan cyux mtbuci smyuk maha ci, ci, ci m'uwas ku sisili ga, son naha maha msyuk, bla musa tmrgyax ma.

te sazing ga, maha mhkangi te phkngyan ta tu'iy ssan tmrgyax, pongan ta kraya na tu'iy ci, ci, ci maha ku sisili ru glen na tu'iy kyan utux sisili ci, ci, ci maha smyuk uzi ga, son naha m'raw ku hani hiya, blay musa tmrgyax uzi ma. sazing knita naha sisili hani ga, iyat nanak spkita halan mrusa, kwara yaw ncyaba na ngasal ga, nway ptyogun uzi ma.

te tungan, maha mhkangi ta tu'iy ssan rgyax, pongun ta ku cin'rtun ru m'ax ku uwas na sisili ga, ya'ih pinsba'an na bbinkisan ma, nanu maha hani ga, ini naha 'say tmrgyax ru mlyap la.

te payat ga, maha sisili siy tbah aring babaw si hutaw kyahu mlaka, yan hani knta'an sisili mlaka ga, son naha ma'x, yen na nyux ml'ax 'sya ma, imi nya ga, nyux muwah hmtuy ptyogun ta, nanu ba'un ta iyah ku pinsba'an na sisili hani lga, ini ta thuyay musa mrusa ku utux tlyapan ini ga pplyap hani la.

son maha kbhni i sisili hani ga, maki sa alang Atayanl, Seediq, bunun,

Tso ru payawan, sisili ku galan naha psgaga. ba'un naha sisili hani ga, pshuluy Yaba Kayan ka S'uli, kyan balay kinloka nya, nanu snhyun balay nku ita Atayal, asa ku kyan ncyaba yaw nku utux ngasal ga, ssan naha mita ru mung sisili ha, spgaga sisili hani ku pspungan naha kwara yaw, hani ku 'ringen yaw na mita sisili.



占卜鳥-希利鳥

高玉梅 Ali Temu

醫界退休人員/南投 B'ala 部落/澤敖利泰雅語

原住民打獵的傳統習俗各族有不同文化，在我們眉原部落有很多說法，現在我來說說我在小時候聽長輩們說的有關希利鳥的故事。

第一種情形：部落獵團或獵人要去打獵前，最重要的事情是先要去看看去聽希利鳥的叫聲或飛向，繡眼畫眉這種鳥很早出來活動，所以獵人狩獵前會先到住家後面往山上的路上走一段路，如果山路上方有吱吱的叫聲，而山路下方也有吱吱叫聲，這情形叫做有回應的現象，是吉利的情形。

第二種情形：走在山路聽到上方有繡眼畫眉吱吱叫，又在往前面的路上又有繡眼畫眉吱吱叫，這種情形稱互補，也是吉祥告示，以上這兩種情形表示可以去打獵或可以辦家中大事。

第三種情形：走在路上聽到繡眼畫眉在上方吱一聲或在下方吱一聲，再往前走就沒有聽到任何希利鳥的叫聲，這種情形是短促的意思，也是不吉利的情形。

第四種情形；如果希利鳥忽然從眼前橫飛而下，是不吉利表示阻止的意思，就如人溺水時，無法呼吸將要死亡，這種是凶兆就告不能成行去打獵。

繡眼畫眉在泰雅族、賽德克族、布農族、鄒族及排灣族中，都以此鳥做為鳥卜對象，認為牠是天神跟人類的橋樑，我們泰雅族認為繡眼畫眉一定具有某種神奇的力量，因此將他視為靈鳥，所以家中將來有重要任務要執行前，必需先鳥卜依照牠的叫聲跟飛向來判斷吉凶，這也是泰雅族人鳥占的由來。

psani na mbahing(stubun ta kwara lkwayan)

高玉梅 Ali Temu

醫界退休人員/南投 B'ala 部落/澤敖利泰雅語

gaga mbahing mhu'in s'uli te alang tayan hiya ga, piyang balay na yaw, utux utux alang ga ini ptna hazi uzi. alang myan hiya ga, kyan gaga yaw nku mbahing hani uzi. t'aring ku la'i cikuk nga, pnongan mu yaba knman yaw na mbahiung hani ru minslahuy ku yaw mbahing hasa uzi.

gaga hani ga, ana mwani niya psyunan na alang B'ala na. nanu ryax misu ga kyalaw mu cika knita mu ru pnongan mu yaw hani. atuni kyan utux hi ngasal wayan mhu'in, nanu cinngasal hani ga, st'aring ryax hnilan ni lkwayan hani, si pbahing ngasal ku utux ngasal hani, ru betak rrasun 'mbu, ini 'say m'umah kwara yaw na ppmahan la, sika wayan smle'un kwara yaw nku lkwayan hani lag, thuyay musa m'umah lma. maha su ini pgaga ga, sphaw su na Lyutux Yaba Kayan maha ma.

pinnongan mu ku utux yaw slali nku mbahing hani maha, maki utux nni'an wayal mhu'in ku gluw naha, balay gaga ta ita tayan hiya ga, aki ta ini balay tring yaw na ppmahan, sika msbahing ta kwara utux ngasal. nanu cinngasal hani ga, hrya'an nya ku nyux mhu'in pinnuya nya pagay ru wayan maras s'uli mglu kmud pskan na pagay slak. nanu kinsuxan nya halan naha mita ku ini kmsu'iy kmud na pagay lga, aw! ba' wayan lomun kwara la, uka kwara ana ngatuy tnhayan nya pagay la.

pinyuwan na yaw hani ga, nyux pcba ita Atayal maha, stubun ta ru syan ta balay inlungan ku gluw ta lkwayan ma.

守靈的禁忌(死者為大)

高玉梅 Ali Temu

醫界退休人員/南投 B'ala 部落/澤敖利泰雅語

守喪在原住民部落是很重要的地方文化，每個部落有所不同，在眉原部落也有很重要延續長輩世代的習俗，我在小時候聽過爸爸說有關的故事，而我也親自參加親人守喪的禮節。

所以一直到今天，我們部落還是傳習這守喪的重要規範。我把聽說過的跟看到的守喪情形大概敘述一下，如果有一天家中成員不幸過世，那麼這家所有親人就會從領回亡者到家開始，就不能下田或不能上山工作，會將手邊的農事全都停擺不做了，一直要等到出殯入土後才能夠外出工作。

有一天喪家並沒有按部落守喪風俗，在家為亡者盡禮俗而出外工作，這喪家想到他們有一塊稻田的稻穀熟了可以收成，如果不收割覺得非常可惜，就帶幾位工人把半塊水田地的稻穀先割了，完全不把先人的傳統習俗放在眼裡，隔天再去那稻田時，才知道所有的稻子都自燃燒盡了。

這個故事在說尊重往生者亡者為大。

pspungan nanu ku ini kki'i na knerin te alang

高玉梅 Ali Temu

醫界退休人員/南投 B'ala 部落/澤敖利泰雅語

sraran hiya ga, giway m'umah ku kwara alang tayan hiya. nanu kwara yaw pmahun, mrusa ru tminun hani ga, siyan naha tmwang kinbahan nway maki mrkyas rmaw mtyaw ma, nanu piyux hi ku utux ngasal ga, mptlokas ku utux nni'an uzi la. nanu maki ta alang ga, let let pongan ta ku bbnkis maha, oya' balay nisan ta 'nagan ina, aki nhi' hazi slpayan ku inlungan naha. nanu yaw na tminun, mnayang, 'mayah, kmahat slak ru mrusa, piyux s'uli mprraw mtyaw ga, yenga balay ptyogun ru ini sntama bzinah na s'uli uzi.

pinnongan mu utux yaw slali ga, kyan utux kneril, ini kki'i la'i, ana pisa kawas wayan ini ktay cyaba ktuw nya. nanu maki alang ga, ini naha balay si inlungan ru s'ihan naha uzi.

kman bbnkis nku alang myan, maha ini thuyay mela'i ku ina na utux ngasal hani ga, kya yen nanu ku kn'uyran nya myanux sa srara ay! yani hani ini kki'i na kneril, maha muwah ms'un mslahuy linhuyan na alang, yaw nku smyus, kwara s'uli na alang niya mtlingay mthu'yuk mnaga s'utux s'utux nnbwan uwaw, maha trang kehuk knernl hani lga, siy naha hnasiy ru ini naha pnbuy uwaw uzi ay! nanu t'aring ta pinyuwan yaw hani ga, ba'un ta gaga sraran nku pspungan na utux nni'an ku gaga pstubun kneril hani ga, skita naha kya' su thuyay 'mubuy kinbahan sunan ma.

misu lga, uka yen hani gaga na alang tayan la, kwara nyux myanux cinbuwanan nku s'uli ga, lokah balay tkba ana nanu g'nus na kinba'an ru kinntan, ana mlikuy ana knerin mtana kwara misu la, ru yaw nku ptana'an ken_ri ta nanak ga, spyang balay ptyogun na kwara s'uli ku babaw rhyana ta la.

無法生育之婦女的部落地位

高玉梅 Ali Temu

醫界退休人員/南投 B'ala 部落/澤敖利泰雅語

過去的原住民社會，幾乎都是務農為主，所以農事、狩獵跟織布的事情，都需要人力，每個家族都希望添增子孫，家中人口多時，表示家族也很旺。所以常常聽到部落的長輩們，非常期待剛嫁進門的媳婦早早懷孕以增添家族成員，家中的事情才能夠有足夠的人力，互相幫忙完成而不假他人。

我聽說過有關婦女，因為不能夠懷孕傳宗接代在部落發生極不公平、被鄙視、被排擠婦女的故事。

部落老人說，如果這家媳婦從嫁進來後都沒有生一兒半女，在當時的社會可見一般。例如；這位無法生育的女性，在參加部落大大小小的祭典或聚會時，部落族人常會大家圍成圓圈席地而坐等待逐一輪流喝酒的儀式，但是如果輪到這位女性時，他們很自然地跳過而不敬她喝酒，而且不把他放在眼裡，可見的在過去農業社會中，原住民婦女是否得尊重，跟她是否能生育有非常大的關係及鞏固在家族中的地位。

目前在部落已經沒有這樣的情形了。人們不斷接受新知識、新觀念、新資訊，人們不斷接受兩性平等，正深刻的影響這一代的女性而性別平等更是國際社會共同努力的目標。

inble'an na byok

高玉梅 Ali Temu

醫界退休人員/南投 B'ala 部落/澤敖利泰雅語

son maha inble'an byok hani ga, yaw na kawas misu ku alang myan shani. ana ga iyat kwara sening ru mkrskis alang ku mglu yaw hani.

kyan utux pinnongan mu knan na alang , sening ki mkrakis ga minkkita nak tanux, msblay ru mggalu inlungan naha. smoya ps'utux inlungan naha lga, nanu cinngasal na mlikuy hani ga, maras utux byok lhuyun, iyat ga byok sin'anan, yaw hani hiya ga, maki sazing imi' nya, te utux ga, halan tmubun Lyutux Bbkisan, te sazing imi' nya ga, s'usa naha psba cinngasal na mkrakis; kya maha nanu pslpyung ta ma, asa ku san mita maha nanu ku inlungan na gluw na mkrakis hani ma.

nanu cinngasal na sening hani ga, sika ba'un naha maha nanu ku inlungan na sazing mrkyas hani, uka ya'ih na yaw ru swalan nku kwara mrhuw na gluw lga, blay pnama ptyogun ku matu inble'an na byok hani la. byok hiya ga piyang bla ku byok rgyax hiya, maha uka byok na lhuyan ga, ana sinsnan na byok uzi lma.

kwara yaw hani, glen hga, sika halan mkkan ku cinngasal na mkrakis hani ha, kwara yenna pisa s'uli muwah mslahuy? inu ku pslyan? knuwan ku pslahuy? kwara yaw hani ga, sika ptna'an inlungan nku pslpyung hani ay, nway ta mble mlaw ms'un mslahuy, aki ini phtuw ya'ih na yaw ma.

pkura ta kman yaw na inble'an byok hani ga, iyat balay gaga na tayal, kawas misu lga, kya t'aring knuwan ku maki yaw hani la, alang myan hiya ga, piyux niya mkksli na mlikuy ki kneril ga, mtgluw yaw hani uzi la..

ba'un ta kwara yaw hani ga, nyux muwah pslokah sazing mkksli na sening ru mkrakis hani, nway ms'utux ku inlungan naha ru mblay myanux babaw na knxan naha kekong.

平安豬

高玉梅 Ali Temu

醫界退休人員/南投 B'ala 部落/澤敖利泰雅語

平安豬的習俗是最近在部落中發生的事情，並不是每一對在交往中的男女，都會進行這樣的事情。

在部落有種說法：青年男女交往接近成熟階段，有意願結婚，男方家長帶著家族長輩，並帶著一頭豬(山豬最佳)至女方家，一則告慰祖靈，一則敬告女方家長(口頭提親)，徵得女方家族認可與祝福。

所以男方家族在了解自己兒子交往情形，在家族得了結形況下，覺得沒什意見並獲得家族長輩的認可後，就要去準備致送平安豬的事情。平安豬最好是送山豬，如果獵不到山豬則圈養的豬隻也可以。

在這過程中必須取得女方家族同意，商議後瞭解參加人數、地點、時間，以及整個過程都要配合女方要求準備。避免發生不得體或尷尬的事情發生。

雖然送平安豬不是部落傳統風俗習慣，但近年來知道甚麼時候有這樣的事情，有被部分男女雙方接受。目前在我們部落曾經有好幾對戀愛中的男女，在訂婚前，送平安豬到女方家。

我們知道這樣的事情都是為了戀愛中的男女，可以在雙方家族的祝福中，平安順利的交往，以致將來有美滿的婚姻。

gaga na snhway i may ngta

高玉梅 Ali Temu

醫界退休人員/南投 B'ala 部落/澤敖利泰雅語

mniru mu ku utux biru hani ga, niya ku kman gaga na snhway ku alang myan. ita tayal hiya ga, mpgaga ta balay, ana yaw cipuk, ini ga yaw ncyaba ga, mgluw ta gaga kwara, ini ta hmut hmiri snbilan na bbkisan ta.

niya ta myanux cinbuwanan kwara s'uli hani ga, ini ta balay ba'iy sknuwan ku pshtuw ya'ih na yaw, iyat ta thuyay pnama ba' ku babaw nya pkusa ta nanu la.

nanak balay snhyun ta gaga na bbkisan ru ini ta kya'ih inlungan myanux ta kriryax lga, uka nanu kngun ta la.

la'i kung cipuk nga, mnung ku utux pinyuwan na alang, kyan utux ryax, mhkangi tu'iy ku utux s'uli hani, siy mlux mtakuy syaw na tu'iy ma, msramu ru magan pangih ku kakay ru 'ba nya la, ryax hasa, trang kyan utux s'uli hmins tu'iy tnkuyan nya shani, nanu wayan nya si rasiy byo'in ku mintakuy hani lma, maha ini rasiy byo'in na ppgaluw hani lga, ini ta ba'i kya pkusa nanu ku mintakuy hani la. nanu blay hazi panih nya lga, wayal si aras utux 'bgan na ngta', halan nya matu rnaw hiyan hani.

sraran hiya ga, giway ta m'umah kwara, 'zinu kinyanux ta kwara uzi, mtngi ktu lga, p'asun balay la. uka ssan tmpila ku alang uzi, uka balay hbanagan ngasan, ana ga utux utux ngasan na tayan ga, sisay niya sm'an ngta' ru bibi kwara, kwara sin'anan hani ga, ptna'an naha hbanagan mita, ntyaba naha mita ku sin'anan hani uzi. asa ku kwara sin'anan hani ga, nway ptyugun naha pila ru nway naha ggalun sa snhway na bbi'an ru smosaw ya'ih na yaw.

ana 'zinu balay kinyanux ta tayal sraran hiya ga, ini ta yengi ku gaga snbilan nku bbkisan ta, ba' ta tmubun ru smhway s'uli. misu hiya lga, ana

nanu e'aya thyayan ta mbazi la, ana ga. sisay gaga snhway i may ngta' ru
smosaw yaw nku ya'ih hani ga, kya maki s'uli ba naga? ini ta ba'i hmswa
ku inlungan na tayanl misu lpi?



送雞致謝

高玉梅 Ali Temu

醫界退休人員/南投 B'ala 部落/澤敖利泰雅語

這篇諺語是在說驅除災厄的部落習俗，原住民是很守規範的民族，不管大大小小的事情，都是按傳統留下來的生活規範行事的。

我們人類生活在世界上，完全無法預知未來，也不會知道下一步我們將會怎樣，保守和善的心跟遵循長輩傳下來的規範是我們必須做的事。

小時候聽過部落有這樣的故事，有一天有個人走在路上，不慎跌倒而受傷流血，正好被路人看見，幫忙送醫急救，就是因為及時被人救起送醫，不致發生不好的後果，後來這位受助者為了感激幫助她的好心人，特別送一隻公雞前去幫助者的家中。

農業時代，家家戶戶幾乎都務農，生活清貧，能夠吃飽就很好了。當時部落也沒有地方賺錢，所以家裡很少有現金，但是每戶人幾乎都有飼養雞鴨等家禽，所以飼養的家禽就同等是有價值的東西，除了可以賣錢也可以當作贈物消災。

所以過去在比較貧乏的時代，我們原住民還是非常有禮，懂得感恩，祖先的智慧讓我們保守這麼好的風俗禮節。現在的生活買甚麼物品都很方便，但是要有這樣贈物消災的心，不知道還有多少人會懂呢？

重點：日常生活中，工作或偶遇意外事件，掛彩受了傷，經過旁人路過搭救幫忙處理或送醫，事後，受助者須帶著一隻公雞前往幫助者家裡致謝之意(驅除災厄)

sinrhu ke na binheci

羅立雄 Maray Takun

部落耆老/四季泰雅語

cyunga binheci sgsuw srhom ke kmayal llaqi mha, musa cimu hlahuy kmikut mllamu na ramat nniqun, ini ga musa cimu tmqenu, lmamu qhlum ru tbihay iyik hlahuy ga, pnbaq lungan cikay qa gaga na qnxan ta.

maha ni ptlu cimu nyan ciriq kinbalay nha mrusa pisan biyok bqanux mmit ga ini hmci magan, kahul su hlahuy mbinah muwah muyax lga nyan kya na qsinux ga ana su cbnahul he qsinux ini ga gmalu lungan su ga si pngani rayun qalang halan ptke mha ima mrusa nyan ciriq ru nyan myan spanga mwah qalang.

ini su psbaq ru lqengun su magan lga baq mulu ywaw muyax ini ga ana mhkani kakay uyi baq kinhtuy ru mulu qelis uyi mha kmayan, laxi hmut calay hmiriq gaga qani mha.

kmayan loyi qa binheci mha miyup cimu hlahuy, ptlu cimu ktayux maqu ga ktali rinkyasan nya, mha ni qbngaw ga laxi pinqeli hiya ga baq maniq maqu hiya, ana nanu na maki roku na maqu ga nniqun nya, pisan bibin, bhetung, kinpahux, spiqun, kor.

srhom sgsu kmayal loyi qa binheci mha laxi calay mhmud mqyanux ru qmor rhiyal roq cquliq, mhmud cimu mqyanux lga baq kmat qa mmaqu, pnbaq calay inlungan mamu mha.

長者的叮嚀

羅立雄 Maray Takun

部落耆老/四季泰雅語

以前長者叮嚀孩子們會以嚴厲的話講述：你們到森山採集任何的野菜，或是你們去採集種植的香菇、木耳和爛木上的野白蘑菇的時候，注意一些生活的規範。

假如你們碰到別人他們的陷阱夾到獵物，像是夾到山豬、山麓、山羊的時候，不能隨便拿走，你從森山要折返回家的時候，獵物還在那兒時，你可以將動物的切分一半帶走一半留下，或者是你有憐憫的心，就背起獵物帶回部落，要去報告說：是誰的捕獸夾調獵物，我們把她背回來部落。

你沒有告知或是你把它隱藏拿走的話，家裡會有出事(意外)。或是連走路也會絆倒，長者們說也會碰到傷害，長者們說不要任意破壞這個習俗。

長者們又講述：說你們進入森山，你們剛好碰到看到蛇的時候，看清除它的樣子，假若是臭青母的話，不要打死，它是會吃蛇的蛇種，任何一種有帶毒的蛇，他都會吃下。就像是眼鏡蛇、百步蛇、龜殼花、紅尾青竹絲、雨傘節等。

長者又嚴厲的叮嚀孩子們說：真的不要任意隨便的生活，佔據別人的土地，若你們任意隨便的生活，你們會被蛇咬死，好好地看守你們的心，長者如此說道。

Gaga na gm'un qa llyung Mnibu

江明清 Yawi Nomin

四季教會牧師/四季泰雅語

qabax nyan pntyawan qa gaga na gm'un sa Taywan mwani qani ga knpiyux ga nyan gmlan knpuying gaga na qnxan, nanak qa knahul ini ptnaq qa kki'an, rriyax ro snhyan, nanu mica, maki hayi in ptnak nya. 2021 kawas t'garing cu rmax knahul rehay kihuy qbuyux na bnheci ro cmi blaq kki'an qbuli bnheci, ck ana pntyawan ga wan mu qbaqun piyux hayi qa t'yugan na gaga gm'un ani, iyik na pntyawn mu calay ga cnpuqing gaga na gm'un Tayal qani ga piyang snyan mu qco lungan, lanay cimu pquyu.

gaga na gm'un qa llyung Mnibu, pkxalan qani hoyay phapuy nanak ga ana ta ini klhangi hiya qa cinmuyax nya, ana ga qinah moyay he ro ini qba mhkani laga, kyaqa maki he mmwah mlahang, eta iyik pmong suna laga, ana qabax gglux ga mwah rmax qabax la, lhngan ga p'syunaw mlahang

Iyik tl'ax sun a laga qabax gglux ana maki sobih ini ga theyak ga mwah ssyux 'lhax ro skramat cn muyax qani, ini tbah c'alax, pmong sun a calay ga skura mehong pktayux, tl'ax pkxalan qani laga, plkusan lukus na plmwan, ro smi mllamu na qnqaya pintrang, hmku kintari ro msrmun he, cbwan pala ro gm'un, mtmaq qabax gaga na gm'un qa qqalang qani.

kihuy bling sa iyik na 'pa, hnuqil milky ga skura htgan wagi qa reqenas nya, hnuqili knerin hiaya ga skura llyung sa iyik kya qalang, iyik blingan kya ga samax qlcing, iyik mukan btunux sqyamay ga cyan pccwak qara khoniq, pcwaqan kya btunux sqyamay, ro mukun rroq ro scxun qsiyux

tmsuqan gm'un, mrhow kbalay yaw ga htux tanux sku ra ssyax gong ini ga sobih gong qsya kya, musa kya pima he. Cka nya musa ga s'agan qbuli hka na cnmuyax pkxalan, hkangi ro qutux qutux qba sbuling nya ssyax ryaniq kya. qnqaya mnra' qani ga ani ini slutaq

gglux ga musa gmlux ke snibil nya, cbnahul magal qnqaya snibil, ana ga qabax qnqaya snbyan nya 'pa ga halab slutaq hnuway qa inbyaqan na wagi kya. mquutih cinunan na utux ga slutaq hnuway kya qabax qnqaya nya, wayal mblaq cinunan na utux ga ana nya sbsan, maray hnuqil.

Cqani ga Gaga na gm'un qa llyung Mnibu, nyan gmilan kinbkesan bnheci, gaga na qutux llyung, gaga na qnxan Tayal, gaga na gm'un qa qalang skikun, mehong qa gaga na gm'un qani ga knahul snhyan kmuw mngungu ta utux qabax, bhkuxan na pntyawan ga ini p'ubu, maki cnngusan nya, kntyaba pinnaray knblaq nya, p'aray kinbleqan na yaw.



溪頭群泰雅人喪葬禮儀

江明清 Yawi Nomin

四季教會牧師/四季泰雅語

台灣目前通行的喪葬禮俗很多都源自古禮，只是因為地域、時代、信仰的不同而有所變化。筆者自 2021 年歷經 48 具檢骨及安置教會的喪葬禮拜中，明白泰雅人喪葬禮拜變遷的現象，但實務的田野中也道出溪頭群泰雅人的喪葬禮儀。

溪頭群泰雅人的喪葬禮儀，病人尚能自行煮飯不必特別照顧，但病情加重乃至行動不便，就必須要有家人照護。病危時連親戚們都會前來幫忙，負責夜間照顧。

臨終時遠近親戚都來守在病床旁，寸步不離，人要斷氣那一刻，眾人向後轉向不用到屋外迴避，斷氣之後，就要為亡者盛裝，配戴飾物，採蹲踞之姿，再裹麻布，這樣的習俗各部落無異。

在床下挖掘墳穴，埋葬時男性面向東方，妳朝向部落河流下游方向，穴底鋪木板，放上遺體後，放三根樹枝支撐石板並覆蓋，再填鋪泥土病搗硬。

葬儀結束，埋葬者走出大門往溪邊或泉水邊清洗身體。前往過程，要從往者家三石灶曲木灰，攜帶木灰一路上邊灑邊走，埋葬時的工具不必丟棄。

親戚可以按照遺囑，分得死者遺物。其病床使用的寢具要搬到部落西方處的器物處扔掉，此稱謂 Hnuway。橫死者的遺物丟棄 Hnuway 處。善終者遺物可當作陪葬。

這是我們溪頭群泰雅人的喪葬禮儀，源自傳統性、地域性、時代性、地域性的喪葬習俗，背後都有其賴以支持的 Utux 信仰，儀節的內容流程，有其設計的構思，價值與效能。

sablayqun ku hihhi' manlalawkah i maqiyanax

李福成 Tayax na Tuyaw

文史工作者/汶水泰雅語

matupuyux makilux a kaal sikarangi' mamnubuwag cu qusiya' ku tinuwangan cu hiyng ga kiiy sitiyaqil na yamunay namnamaun i paqaneq cu iyu' ku masiqleq na yamunay ga siqaun ku mimag maqiyanax kinku quwaxan cu yamunay ruu' masikiku'

kamamatiun matukaay ku yamunay ni paptaqalimu' i Siyangkang ka Uyawhan ru asipungi mha aruwa ukas la cku yani! kumaal ku kuwisang Cncayfng i papkitalan cu kinmuxaal Taciya' mha, humaynas cu usayng kabhu mang ku masiqeh na yamunay i Taywan, aqeh gi yani na' muxaal na yamunay ga, ukas cuqaang na' a sintalan niya', yani nanak ku matablus a hmoq, kahi' ini' kasnananu' ru kasihuqun i tasiraan kariariax. ararruwa i ulaqi' na' ga masiqleh lna yamunay ka hani. ararruwa i makilux a kaal, sumbalayq cu kinabalay na hiyng ka nanubuun ku ulullaqi' i pakahawr cu rngu' na qcu, atu' na humaynas cu tugal tarunaw ku nubun i qutux a'hahangiyan ga, kiiy tumiyaqil lcu yamunay.

kumaal i Cncayfng mha, imagal pinbabutuan nku masiqleh na yamunay, tagaqhing ga ukas cuqaqaang na' a sintalan niya', yani nanak ku matablus a hmoq, tasiranan ku yamunay ga balayq, ini' araraya' a caung na hmoq, ini' aba'ba' a hihhi' uwi, ga', kiya a tanpay na hmoq ka hani la, iy ini' tasiaan lawwi ga, mausa' kamamatiun aqeh cuqaqaang ku yamunay. aqehgi ini' pasiukas ku blus na hmoq ga, angayiy cu humaynas tugal fncung ru muwani na' ini' pasukas ga panabaq laki.

kiiy sintalan na miraraya' na ramuux, kinmuxaal na lalbing na hmoq quga huriuy ku kinsiqleh na yamunay mha i Cncayfng kuwisang, sigiyani uwi i manahmuhmut i maneq cu iyu'. caxa' ku mamatuu' kinamlapgan a

kaal ka musa' pakitaal cu muxaal, ini' niya' baqi cu kiya' kinmuxaal niya' na lalbing na hmoq, marngu' a qcu ga manubuwag cu lalbing ka nanubuun, miraraya' cu magalpu kabhul mg/dl kinibabaweq nku kinlalbing na ramuux niya', humaynas magalpu pintupiyuxan niya' la cku pincapngan na maqiyanax, tasiriyanan, paqaniqan cu iyu', quwaxan cu yamunay, humaynas sapaat cu kaal i galgalgan, tasiran, paqaneq cu iyu', matubaaq mimluxlux ku kinmuxaal lru balayq uwi li ini' quwax cu yamunay la.

kumaal i Cncayfng mha, masiqleh na yamunay ga asiki galgan ku kayi' ni kuwisang, anagluglu i maneq cu iyu', laxi cubalabalay ku balayq hayhayi' ku kinmuxaal lga manahmuhmut i malax ku iyu', sikanmamatiun na kinmuxaal lawwi. ra'ra'ani kariariax ku kinlalbing na ramuux, kinmasiyam na ramuux, kinibabaweq na ramuux, kapayux i maneq cu paparuxaw, qihul i manubuwag cu qusiya'.

itaal Taywan cubalay ku capaang tagi manaqhing cku san mha quwaxan cu yamunay, kasiququu' kumaal i Cncayfng mha, iy qaa pakasmatimati' cu paquwax ruu' masaklu ku masiqleh na yamunay ga, asiki naaringun cku cumpung cu nananiqun, huwiani tikay ku kakarangi manubuwag cu qusiya' ka tinuwangan cu hiyng, cpung uwi maneq cu iyu' na maglaliyoq, atu' na talan masilalbus ku hmoq ga, panabaq ru asiki musa' patsiraan i papkitalan cu kinmuxaal, nki ini' paphinasi ku kakbalayqan na kinmuxaal.

珍愛生命 健康一生

李福成 (Tayax na Tuyaw)

苗栗縣/文史工作者/汶水泰雅語

天氣轉熱含糖飲料當水喝恐傷腎 慢性腎臟病提早治療 避免終身洗腎。
港星吳耀漢因嚴重腎衰竭，日前驚傳病逝！大甲李綜合腎臟科醫師陳采峰表示，在台灣慢性腎臟病患超過 200 萬人，因腎臟損傷起初沒什麼徵狀，只有小便會起泡，致容易被忽視，導致延誤就醫，尤其現在慢性腎臟病有年輕化趨勢，天氣逐漸轉熱，年輕人喜歡喝含糖的手搖飲料解渴，如果每個禮拜喝超過 3 杯以上，恐怕就會傷腎。

陳采峰說，慢性腎臟病分成 5 期，初期沒有明顯徵狀，只有小便時產生泡泡尿，抽血檢查腎功能皆正常，尿毒素沒有上升，也不會水腫，不過，這時已產生尿蛋白，如果沒有驗尿進一步檢查，腎臟病變只會愈來愈嚴重，由於蛋白尿的泡泡不易消散，提醒民眾可以觀察 3 分鐘，若泡泡持續就要提高警覺。

陳采峰表示，慢性腎臟病可能是高血壓、糖尿病或痛風引起，亂服成藥也會造成。門診中有 1 名 60 多歲的患者，不知自己患有糖尿病，口渴還喝有糖飲料，血糖飆高到 1000 多 mg/dL，超過正常值至少 10 倍，經緊急用藥治療、洗腎，持續在門診追蹤逾 4 年，病情穩定，也不用洗腎了。

陳采峰說，慢性腎臟病要依照醫師囑咐，定期服藥，千萬不能自認為病情穩定隨意停藥，讓病情惡化變得更嚴重。平時要控制血糖、血脂、血壓，多吃蔬菜、多喝水。

台灣洗腎率世界第一，陳采峰提醒民眾避免慢性腎臟病惡化淪為終身洗腎，要從控制飲食做起，少把含糖飲料當水喝，消炎成藥也要少吃，如果發現自己尿尿起泡時，便要提高警覺到醫院就診檢查，才能把握黃金時期治療。

mamiruming

古靜生 Apiy Pawan

文史工作者/萬大泰雅語

morow na itaral rali' hiya' ga, turakis ka parumingan naha' ci kaca hang, eka' ungat carung ka nani'un lu mababi' ka rali, kani ka yona utux morow kora ka alang, moh maruk Taywan ka tanah tunux la ga, maras ci tane na pagiy la, sa'aring ki kelan ka mamiruming na box la.

nel as iki' tunux mu ka insa' mu lunuli' mumarah, matox cu mumarah calak ka yaki lu yutas, pari' cu ci rapiriy sisyaw ki, wal cu nel cu matatalang, matox cu ci rapak na kankaman, kitan mu ci utux binahlan rasun mu nasali', sikanahan ci utux kinutan rupun mu rik na totah, nel ming ci ragu' tumun ka yaki uri, taxan cini mararinang, mase' kumaral: ma'uriy su' la? matox ci wagi' karal bawi', ba'un mu la! pahpuni' ta' mamiruming la aw!

musa' cu magal ci kahuni' ming ki' tanux, kinhalilo ka babing ni yaki, ini' kakito' maculing ka hapuni' ni la. malabu' ka use' inoh ni ci box, minkux cu matox! ba' muraxu' ka yaki' mu. as ka ini' rogi' pa'agibuw tehuk mahu'il ka mamiruming. gahgawan ni ka hapuni' matantanah ka beloh, culingun ni ka ucyux iwasi 、 seng lu aringu'na ragu' tumun. kani' ka ramas carung na nane'an rali' hiya' la. wal tanux ka yaki', cel mataba' malawa' yutasan: awah mani mami lo. minema' ci aba', pakani' mami la. base'an na agibuw sisyaw na tepeh ka mamiruming, taparing cu matox yaken lu yutasan, sibing naha' na aba' kumikul ci mamiruming lu as naha tu'uriy ngawa'. kumamil tikiy ci ucyux iwasi', kumikul tutux ci mami luri, as ni tu'uriy ngawa' mu, ki cu sabicekan tinlaman, matareh la rori mu ki rumungiy paskisli la, pakani'kinang ka yaki,gigan ni mase'. ini' kakito' la ga, nel cu naha' amulen ngawa' luri, ragu' tumun kani la.

talang nak kumikul ci mamiruming ma mi yaki', bingung ni yaki ka aba' mu, min sa'ing kumikul galeng na tepeh. pahpun aba' mu ka mamiruming, as mu si'amuli' yutasan, pakane'an mu ci utux inapan na seng ka yutas luri. mapapase' min ci papasulung mu ka cami tugal. kumaral yutas: kumikul mami nak galeng ta' ga, regi' lu eysey kani. siramat ci mami mani ka ucyux 、 seng lu ragu'tumun ga, pakinhaporow ci hi'kani. maha' su' babawi' lu pakayotas su' uri la.

sunraramat lunlungun ka ginaluw mu yutasan lu yaki' rali'. lunlungun kora ka raramat sipagaluw mani ci mamiruming, sanehar pintatah 、 parit cinlingan 、 ucyux luling lu balulung, rinanga' min na nanahi' lu luling ka cami itaral. babali'iy gunlasuw ka raxal nel ta' kelan hani', yonani ga, moh moh hunbaku' karirex ka gagalan ta' maki nanahi'. sasabili' ci ule' minubah ka kakelan hani'. sipaktox galen na ule' ka kinramasan na alang ta'.

稀飯

古靜生 (Apiy Pawan)

南投縣/文史工作者/萬大泰雅語

過去在原民的家庭，小米稀飯是主食之一，這跟當時食物大致以自給自足及分享為主，因此，部落就像是一家人的真實寫照。日本統治台灣帶入稻米種植，才開始有白米稀飯的誕生。

在我深刻記憶中，看著爺爺、奶奶在田裡工作，我在旁邊追著蝴蝶，跑到東又跑到西，看到美麗的小小野花，採一束帶回工寮，找一節竹子插上，這時奶奶手握著野菜回來，看到滿頭大汗的我，笑哈哈的問，肚子餓了嗎？然後看著日正當中的天空說：知道了！我們要煮稀飯囉！

我幫奶奶從外頭抱了木材，看著奶奶俐落的動作，不一會兒功夫，火點著了。洗米洗出白白的水，好神奇！奶奶會變魔術。很有耐心地一直攪拌到稀飯煮熟，這時拉出一些紅通通的木炭，同時烤起了魚、肉，加上野菜湯，真是健康的大魚大肉滿漢全席。這時奶奶在門外大聲地叫爺爺回來吃飯了。洗了手，就開動了。奶奶用勺將稀飯拉到鍋邊緣，我盯著看爺奶赤手就抓起一團稀飯往嘴裡送，再配些許的鹹魚再抓一口直接就往我嘴裡送差點噎到，我眼睛睜的好大差點忘了呼吸，奶奶邊餵邊笑，不一會兒功夫，嘴裡又塞了食物，這次是龍葵了。

奶奶說：你自己抓看看吧！奶奶抓著我的手，在我前面的鍋邊來回兩下，我手抓滿了稀飯，往爺爺的嘴裡送，再拿一塊烤肉給爺爺吃，三人幸福的笑著我的模仿能力，爺爺說：抓自己前面的飯，是禮貌，也是衛生觀念。吃飯配大魚大肉還有野菜是為了身體健康，你

會長的又高又大。

懷念那時爺爺奶奶的陪伴，想念那時稀飯的配料，煙燻田鼠，烤麻雀，河裡抓的魚、蝦，山裡水裡都是養育我們長大的養分，要好好保護天然環境資源，我們才有源源不絕的寶藏，留下好的環境及生態給我們的後代子孫，讓他們能親眼見到部落的美好景色，而不是在回憶中。養成健康的心態，自然孕育出健康的環境及健康的身體。

pinqzyuwan

故事篇



metaq ngarux ga, ini su thaziy qara na bengan ga, ana su btaqan qu ngarux, hlutun nya bengan hohus su ru, ana wal mpqwaw hi nya qu bnetaq qasa ga, si ki kyapun su nya ga hmwah.

獵熊時的矛，需保留木柄的叉枝，如果沒有保留樹的叉枝時，即使你刺到了牠，牠會抓著矛的柄甚至穿過牠自己的身體，也勢必要抓到你為止。

qsya' ru puniq

宗菊妹 Bengah Saraw

桃園市長庚國小/族語教師/泰雅族賽考列克語

sraral sraral mga, maki qutux yaba balay na tlaqiy ini nya baqiy qsliq nya mzwi zik llyung. memaw ms'unuw ru mhutaw kwara qu btunux. s'utun nya kwara turu na llyung. yasa msunu kwara babaw nqu rhiyal. mnkux mkura wagiq hlahuy mqzinah qu tayal. mgiyay mtta b'bu na rrgyax qu lhga.

memaw spliq mgiyay ru mungi maras puniq. bsyaq ryax 'naki nha 'bu rgyax lga, ini balay kblaq. trang mkayal lhga mga, ktan nha qutux syax na puniq, cyux sa qutux wagiq na 'bu rgyax. stu nha para musa magal puniq. mbzinah mwah qu para lga, lmngyaq sa mutang qsya ru kilux iyal puniq, ini pnbaq ru mszyup zik qsya qehuy nya, wal si k'uyut qu puniq s'aring la.

kmal qu bzyok qnhyun mha: "nway knan musa zik llyung kmut tlaqiy. ana ga, mha ni mhuqil saku ga, swali qu uyuk maku ka ini qbaq 'nanu ru mqzinah smlaq qmazih mamuw, ani sgalu ru klhangiy uziy... smwal qu tayal lru, wayal mtklokah balay metaq tlaqiy qu bzyok hnhyun, ini kbsiq lga, wal mshwi kwara qsya ru ana qutux turing ini sthay.

balay nya ga, nyux m'uguy na ungat puniq ka ungat qsya qu tayal, yasa qu posun nha pzit loziy musa mibul qsya. kmal qu pzit mha: "swali sami musa kmtu trakis mamuw... helaw balay smwal qu tayal. ini kzinga lga, maras qsya qu ppzit la.

yasa si tehuk soni ga, ini sazyu pzit kmtu trakis ru smlaq qmayah bzyok qnhyun qu tayal. baha hmswa hga qu piyang balay wal lokah rmaw tayal. para hiya ga, wal nya yutan qu puniq, nanu tayal hiya lga, magal sazing qara qhuniq, krangi nha qehuy para spkugus nha ru msuling. pincbaq bnkis ta qutux ke mha: " 'laqi ta na cinbwanan kwara, iyat ta nbah mtbuci maki babaw rhiyal. qeri ta msgsuw ru mrraw na qnxan. qutux qutux skawngat

na insuna ga, wiwal na wal tgyut msqleh qoyat ta uziy...”

sraral sraral mga, maki qutux tlaqi ini’ nya’ baqi qsliq mzwi’ zik llyung. memaw ms’unu mhutaw kwara’ qu btunux. s’utun nya kwara’ turu’ na llyung. yasa sunu’ kwara babaw nqu rhzyan. mnkux kura’ wagiq hlahuy mqzinah qu tayal. mgyay tta’ ’bu’ na rrgyax qu lhga’.

memaw spliq mgyay ru mungi’ maras puniq. bsyaq ryax naki’ nha’ ’bu rgyax lga, ini’ balay kblaq. trang pkayal lhga’ mga, ktan nha’ qutux syax na puniq. cyux sa wagiq na ’bu’ rgyax. yasa pson nha’ para’ magal puniq. mbzinah mwah qu para’ lga, lmngyaq mutang na qsya’ ru mkilux iyal puniq. ini’ qnbaq ru mszyup zik qsya’ qehuy nya. wal si spyut qu ss’aring puniq la.

kmal qu bzyok qnhyun mha: nway knan musa’ zik llyung kmut tlaqi. ana’ ga, mha ni wal saku’ mhuqil. swali qu uzyuk maku’. ini’ qbaq ’nanu’ ru mqzinah mslaq qmayah mamu. ani sgalu ru klhang i uzi. smwal qu tayal lru. wayal mtklokah balay metaq tlaqi qu bzyok hnhyun. ini’ kbsyaq lga, wal mbasaw kwara’ qsya’ ru ana’ qutux buq ini’ thay.

balay nya ga, mngungu’ ungat puniq qu tayal. misu lga, mngungu’ ungat qsya’ lozi. yasa pson nha’ pzit mhngaw qsya’. kmal qu pzit mha. swali sami musa’ m’atuk trakis mamu. helaw balay smwal qu tayal. ini’ kzinga’ lga, maras qsya’ qu ppzit la.

yasa si tehuk soni’ ga, ini’ sayu’ pzit matuk trakis ru smlaq qmayah bzyok qnhyun qu tayal. baha hmswa’ hga’ qu piyang balay wal lokah kmraw tayal. para’ hiya’ ga, wal nya’ yutan qu puniq. nanu’ tayal hiya’ lga, magal sazing qara’ qhuniq. krangi’ nha’ qehuy para’ skugus tpuniq. pincbaq bnkis ta’ qutux ke’ mha, “ ’laqi’ ta’ na cinbwanan kwara’. iyat ta’ nbah tbuci’ maki’ babaw rhzyal. msgsuw ru mkrraw ta’ mqyanux. wal mspyut k’ongat qutux qnxan ga, hinriqan na’qozyat ta’ nanak....”

水與火

宗菊妹 Bengah Saraw

桃園市長庚國小/族語教師/泰雅族賽考列克語

古早以前有一隻大鰻魚在河裡嬉戲不經意地將河邊大石震落堵住各處河口，造成堰塞湖淹滿了大地，族人驚慌地跑往山上，他們一直向上竄逃到各高山頂峰。

慌亂之中忘了帶火，日子一久便覺得不方便，正商議時，瞧見另一更高山頂上有火光，就請山羌去拿火來。歸途時，游在混濁的水中的山羌受不了火的熱，一不留神，羌角沈進水裡，導致火種熄滅了。

山豬自告奮勇要到水裡殺鰻魚，但要求人們答應，若牠不幸身亡，要照顧牠那些不懂事的小豬，即使在農地裡奔跑攪亂農田也要饒恕牠們..。人們答應後，山豬便奮勇殺鰻魚，沒多久，堰塞湖退得一滴也不剩。

原來為無火而苦惱的人又擔心沒有水，於是請麻雀去汲水來，麻雀要求人們原諒牠們啄粟米之事...人們爽快答應。一群麻雀便很快的汲水來。

直到現在，人們也不責備吃粟米的麻雀或在農地撒野的山豬，因為牠們曾幫過大忙。而山羌丟了火，所以有人取類似羌角的兩根木棒摩擦就產生了火。祖先勸勉我們的一段話說：「我們都是大自然的子民，沒有人可孤獨的立於土地上，我們相依相存的生活。每個生命的消逝，都是你我的損失...。」

古早以前有一隻鰻魚在大河嬉戲不意將河邊大石震落堵住各處河口，造成大洪水淹漫大地，族人驚慌地跑往山上，他們一直向上

竄逃到各高山頂峰。

慌亂之中忘了帶火，日子一久便覺得不方便，正商議時，瞧見另一更高山頂上有火光，就請山羌去拿火來。歸途時，游在濁水中的山羌受不了火的熱，一不留神，羌角沈進水裡，導致火種熄滅了。

山豬自告奮勇到水裡殺鰻，但要人們答應若牠不幸身亡，要照顧牠那些不懂世事的小豬，即使在農地裡奔跑也要饒恕牠們。人們答應後，山豬便奮勇殺鰻，沒多久，洪水退得一滴也不剩。

原來為無火而苦惱的人又擔心沒有水，於是請麻雀去汲水來，麻雀要求人們原諒牠們啄粟米之事，人們爽快答應，一群麻雀便很快的汲水來。

直到現在，人們也不責備吃粟米的麻雀或在農地撒野的山豬，因為牠們曾幫過大忙。而山羌丟了火，所以有人取類似羌角的兩根木棒摩擦就產生了火。祖先勸勉我們的一段話說：「我們都是大自然的子民，決沒有人可孤獨的立於土地上，我們相依相存的生活。每個生命的消逝，都是你我的損失...。」

mcisal

林寶貴 Hoki Tali

新竹縣竹東天主堂/傳道員/泰雅族

aring saku cipoq ga mqyanux saku sa qalang Naro, mqwas saku pqwasan biru squ Naro uziy, blaq balay ngayan qu qalang maku Naro qaniy, ryax na tngawan abaw ga mtasiq kwara rgyax nya, memaw smyax hyuci ktan qu rgyax, yan balay nyux mlukus sa mtasiq bbiru na lukus. tehuk sa ryax na ‘bagan lga, maki sa syaw na gong cingay balay qu boxil blaq balay ktan qu phpah nya, ru cingay balay pphpah nya uziy. wahan mzyugi qqperay ru hhzing. tehuk sa ryax na hwaqan abaw lga, mhebung kwara rgyax la, yan balay nyux ’myu lukus qu rhiyal qaniy. qmisan lga ghiyaq qu kayal la, kya ruma ga baq mhlaqiy. mplquy kwara qu rrgyax, llyung nya uzi ga qruyux balay ru tmkzi squ zzyo na rrgyax. nanu miyan qani kinbetunux ru blaq balay na qalang qu hinbk’an maku. nanu yasa mslabang qu skutaw maku kinta maku ana nanu na zezyuwaw, qsahuy maku uzi ga mtgih qu inlungan. smoya saku balay musa cisal squliq na qalang maku ru llpyung, msqutux inlungan myan kwara, ru msqun mrraw mqyanux sa qalang, yan na qutux ngasal qu inlungan myan kwara.

kun ga kahul saku sa hopa ru cingay mtswe na ngasal. mpituw qu qbsuyan maku mlikuy, qutux qbsuyan kneril, qutux sswe maku kneril, lpgun ga mopuw sami kwara mtswe. llungun maku ka laqi saku sraral qinnxan myan ga, cisal qani ga skblaq balay na inlungan squliq. cisal qani ga maki spyang nyux psbaq sa gaga na Tayal uziy, ru sklambang sa inlungan na squliq. nanu yasa qu mssi sami balay inlungan sami qutux ngasal, ru ps’unan sami mhway na inlungan. maki qutux knalay na yaba maku ka plahan myan, sllwan maku mha: pqasun na muyaw.trang balay ska qmisan, ungat nanu pcyogun qmahun, nanu yasa cingay balay qu pincisal myan

sami qutux ngasal. yutas yaki yaba yaya mtswe maku, pinqzyu squ piqzyuwan tayal ka zyuwaw na Gaga Tayal, ru cingay balay pincbaq snbil na kinbkisan ta uziy. nanu yasa qu nyux maku sbiru, nway ta ini 'zngiy pincisal myan zyuwaw qasa muciy saku, mze'a nqu, kmal qu yutas mha: laxi balay zngiy kiy, simu ka laqi na 'tayal, p'tayal balay. kmal qu yaki mha: simu ga p'likuy balay, p'kneril balay. kmal qu yaba mha: ini simuw glgiy gaga na Atayal ga. ana simu si kinlokah qmhzyaw na pila ngu cintman pqasun... mwa na ini mamuw glgiy pincbaq na kinbkisan ta ga, musa mngbang kwara, pinbaqi kiy laqi.

kmal qu yaya mha: anay simu spzimu Yaba Utux kayal, pqnxaw simu nya kwara ru biqay simu nya qoyat!

smyuk samiy: mhuway balay pincbaqan na yutas yaki yaba yaya, balay! musa myan si rasiy qnxan pincbaqan mamuw.

ita Tayal mqyanyux ta sa babaw rhiyal ga, maki qu stnaq ta yaqih na zyuwaw uziy. maha ni kya squliq tm'uqu sunan, ini su pqasiy mhmud su ru yaqih qqliq su. son su nanu musa muqi inlungan su lpi ? kneril Tayal ga. ini nbah musa hmkangi sa smni kin'qwan na squliq qasa, ru musa smyuk kmayal mngihuy na qsahuy inlungan nya. baha hmswa ga smngungu nya musa mpsazyu ru mciriy. aring saku laqi pincbaq na bnkis hya ga hopa na yaqih zyuwaw ga ini ta khpay, cipoq na yaqih zyuwaw ga si swali la, mha bnkis. nanu yasa qu qbaqay ta mhut inlungan ka pslabang skutaw, siy plganiy kya laxiy ta khmu mnglung.

Tayal raral mkita ga, ringan balay na kkyalan ga "minnaniq su la?" , ru maki kya qu kkyalan ta la. ana ta ngasal nanak uni ga lingay ngasal ta, thuyay ta mcisal mkayal lga, nanu yasa qu son mha "cisal". qutux qutux ryax mha sqaniy mqyanux, ru mcisal mkayal ru msiq la!

ana ga ita Tayal ga, kahul ta squ mcisal mqbaq ru baq ta msswayal inlungan, ini ta naga snyukan, syan ta inlungan snwalan qaniy. baha hmswa qaniy ga kahul sa gaga ta rima minnaki sa qsahuy ta qu kinblaq na inlungan.

gaga qaniy ga hnasun nya moyay kin'qwan kinqehan. nanu kahul sa mcisal thuyay ta mrkyas mt'ru inlungan, ana gihung qu msswayan inlungan qaniy ga, kahul sa gaga qnxan tayal mhtuw kya balay ka ini ta si alu ru msswayan inlungan, iyat lpgun ktwa qu snwalan, iyat balay kinqeri ga s'aki ta smwayan na inlungan, ru gmalu ta ssquliq.

mwa na ini ta swali inlungan qu squliq qasa lga wiwal nyux ta phaw ita nanak, pucing nya iyaut squliq qasa mxal, ita nanak qu mxal inlungan. baha hmswa wiwal ita qu nyux mpanga pinsqihan qasa, nanu piyux qu mha sqaniy ru memaw mnbu la. nanu yasa qu ita tayal ga skahul ta si gryax mcisal mbkal mqbaq ru rmurw knita ta, ru m'giqas inlungan ta. maki ska qalang ga mhtuw yan nasa na zyuwaw lga, spowah squ mbkal musa sbalay, ana ga mlikuy ka kneril ga ini ptnaq.

mlikuy ga son maha mcisal qani ga skahul nha pinqzyu squ inltan nha, ru tmqulih lmuhuw mqwas kbalay cinringan slqiy qeqaya mrusa ini ga mcisal mnbuw qwaw pincyogan qmazih...

kneril hya ga: mcisal na mkgiy tminun smi tmmyan ru trang mahuq lukus beh gong muya tqenuw mqumah tmyahuw smi qwaw ru trang msbayux mtzyuwaw mcisal na kya.

trang nyux mbkal mcisal qu tayal lga, qutux ka nyux pkblaq inilungan na ginhuyan la. kahul sqaniy ini ta qbaq ryax ru maki qu pinqasan, kahul sqaniy mtglaw ta mssi ta inlung ru mrraw ta uziy. mze'a nqu maki ta ginhuyan na smqun squliq ru smatu squliq, kwara ka trang melahuy tayal ga, yasa balay qu blaq na ryax, mcisal ta ru mhtuw kya mnanak Izyu pincyogan nya la.

aring saku cipoq ga mqyanux saku sa qalang Naro, mqwas saku pqwasan biru squ Naro uzi, blaq balay ngayan qu qa/ang maku Naro qani, ryax naTngagu abaw ga mtasiq kwara rgyax nya memaw smyax hyuci ktan qu rgyax nya yang balay nyux mlukus sa mtasyaq bbiru na lukus. Tehuk sa ryax na 'bagan ga maki sa syaw na gong cingay balay qu boxi blaq balay

ngayang qu phpah nya, ru cingay balay pphpah nya uzi ru wahan mzyugi qqbiray ru hhzing, tehuk sa ryax na hoqan abaw lga, mhebung kwara rgyax la, yang balay nyux myu qu lukus na rhyal qani. qmisan lga ghyaq qu kayal la, keruma ga baq mshlaqi, mplquy kwara qu rrgyax, llyung nya uzi ga qruyux balay ru mtkzi squ hbung rgyax, nanu myang qani kinbetunux ru blaq iyal na qalang qu hbkgan maku, nanu yasa mslabang qu kutaw maku kinta maku ana nanu na zezyuwaw qsahuy maku uzi ga mtgih iyal qu inlungan. smoya saku balay mcisal. squliy na qalang maku ru llpyung ga msqutux inlungan myan kwara ru msqun mrraw mqyanux sa qalang. spyang balay yang na qutux ngasal qu inlungan myan kwara.

kun ga kahul saku sa hopa ru cingay mtswe na ngsal mpituw qu qbsuyan maku mlikuy. qutux qbsuyan kneril qutux sswe maku kneril lpgun ga mopuw kwara qu mtswe maku.lungu maku sraral ka laqi saku na qinnxan myan ga mcisal qani ga skblaq balay na inlungan na squliy. mcisal qani ga maki spyang nyux psbaq sa gaga na Tayal ru kphopa sa inlungan na squliy. nanu yasa qu mssi sami inlungan qutux ngsal myan. ps'unun na qas qu qsahuy. maki qutux qu kinbalay na yaba maku ka plahan na ngasal myan. sllwan maku mha pqasun na ngasal. spyang sa ryax na qmisan. ungat nanu baqun mtzyuwaw na pinbahuw la! nanu yasa cingay balay qu pincisal myan qutux ngasal myan. yutas 、yaki 、yaba 、yaya 、mtswe maku. spyang sa ryax na qmisan ga. cingay balay qu pincisal na ngasal pinlaxan qani. zyuwaw na Gaga Tayal ru cingay ka pincbaq snbil na kinbkisan ta nanu yasa nyux saku miru na spyang ka iyat bahun mungi na pincisal myan. myang nqu:

kmal qu yutas mha: laxi balay zngi ki simu ka squliy na Atayal psquliy balay na Atayal.

kmal qu yaki mha: simu ga pmlikuy balay kneril balay.

kmal qu yaba mha: ini simu gluw sa gaga na Atayal ga. ana simu

kinlokah mhzyaw sa pila 、 kinthkan 、 cintman 、 pqasun 、 iyat nbah mqas inlungan mamu pinbaqi ki laqi .

kmal qu yaya mha: anay simu stama sa Yaba Utux kaya pqnxi simu kwara' ru biqi simu nya qoyat!

mtswe mhuway balay pincbaqan na yutas 、 yaki 、 yaba 、 yaya .nyux syun sa qsakuy myan qu pincbaq mamu. aw mha kwara qu mtswe maku ru si myan rasi qu pcbaq mamu mqyanux .

ita Tayal qani ga mqyanyux ta sa babaw rhyal ga. kya cikay triqun qu mnanak na zyuwaw. maha ni kya squliq t'qun su' nha. uni ini kthuk qu inlungan nha 、 cin'qwan su', uni yaqih inlungang su. son maha qenu hinhlax qu inlungan su lpi? pyang ka kneril na Tayal ga. ini nbah mosa hinkangi sa pint'qwan na squliq ru mosa mtlapaw mpkal sa inlungan nya ki mnghuy na qsahuy nya. baha hmswa ga memngungn ta mhtuw mpsazyu ru mciriq. aring saku sa laqi ga pcbaq na bnkis hya ga hopa na qinyaqih na zyuwaw ga cipoq skita maki cipoq na pinsnga ga si swali ma bnkis. nanu yasaana nanu zyuwaw lga si zqmi kwara la! si sku ru ms'un sa inlungan nha. mhtuw nanu na zyuwaw ga siplgan sa sinpong na qinnxan nha. Tayal ga yang nqu sraral mga mkita lga ptaring mcisal ga uni mutuw maha kmal ma “minnaniq su la ? ”maha ta qani maki qu pisalng na ke la. ana ima qu ktan ta ga mwah nanak qu inlungan ta ptuliq ta ke ka sa pcisal ta. ana mha squliq na ngasal ta nanak uni ga maki sa bih na qalang ngasal na llpuyng ta. nanu yasa qu son mha mcisal. qani qu qinnxan ta Tayal qutux qutux ryax ga masoq ta maniq lga mita ta gluw uni ga squliq lga helaw ta mha: minnaniq su la mha ta qani qu mpcisal lru. nanu yasa mcisal lga ana nanu lga pspkal ta la cingay qu pssyaqan ta uzi la.

ana ga ita Tayal ga mha ta ptaring ta mcisal sa squliq lga mosa ta kahul sa qsahuy mqbaq ru baqun ta nanu qu son maha klabang qu skutaw ta ru ungat nanu qu qmhuw sa kinbaqan sklabng ta skutaw. nanu yasa sblequn

ta balay qu son maha msblaq qani. baha hmswa qani ga tkahul sa gaga ta rima nyux maki sa qsahuy ta qu kinblaq na inlungan. baha hmswa ga msqutux qu qsliq lungan ta kwara sinkblaq na squliq qani ga. hmzinas sa kinn'uy inlungan 、 min'uqu 、 cmi. nanu kahul sa mcisal qani lga baqun ta balay mha sklabang skutaw qani ga iyat balay heloaw kmhuway msswal inlungan. nanau siki baqun ta pincbaq ru snbil na kinbkisan ta qu gag qani. nanu yasa bleqaw ta maras qu pincbaq sa kinbkisan ta lru. swalan ta qu minkuqu na squliq la! mrraw ta psurux qu qsliq ta na squliq ru syuaw ta qsahuy inlungan na Tayal .

maha na gluw ta ga ini thozay pklabang qu inlungan nha ga. qani hya lga nyux magal sa kinnqwan na squliq phaw sa hya nanak la. nanu yasa spyang mxal inlungan ga iyat saxa. hya nanak qu nyux mhul inlungan nya nanak. baha hmswa ga ini ptgah qu qsahuy nya ru ini nya lxaan qu qinyaqin na inlungan. nanu yasa keruma na squliq ga. ini kmswal qu qsahuy ru kyapung na innbuw na inlungan ru mhtuw kwara qu kinmxal hi nya uzi la. nanu yasa ita Tayal qani ga pgleng ta sa squliq ta cintxal mqbaq ta mcisal ru anay ta sbyaq kwara kinyaqih na zezyuwawa. kahul sa mtyaqih na qsahuy ga phtuw sa mgiqas na qinnxan. qalang na Tayal ga sraral na squliq hya ga son maha mcisal hinhlax sa yaqih na qsahuy inlungan qani ga. ini balay ptnaq mlikuy kin kneril ay.

mlikuy ga: son maha mcisal qani ga ptkahul sa qmalup na qinbaqan mkkal ru hinhlax qu yaqih na inlungan 、 ptara' qulih ru tmriq uni ga psabuw qqulih 、 lmuhuw pqqwas 、 kbalay sa slqi ru qeqaya na pqaluq 、 cin mrusa 、 mnbuw cikngy qwaq 、 p'pslokah hiubuy sa qqhoniq 、 pslokah hi 、 mtzyuwaw.

kneril hya ga: son maha mcisal qani ga ptkahul sa msbazyux kmut kgi 、 tminun 、 psbaq cinmmyan 、 mahoq lukus sa gong 、 muya tqenuu 、 msbazyux sa mqumah 、 kmuyt nniqun na ramat 、 kbalay qwaq (cinrepuw) 、

msbazyu na pcyagun(phapuy sa muya pinbahuw) 、 kmlox.

Tayal qani ga mcqun mcisal lga, mtnaq hihlax qu inlungan nha lga mtu baq malax qu mnghuy na qsahuy nha ru spyang balay mrraw qu msblaq ku qsahuy nha ru inlungan uzi la. nanu yasa maras qu kinbleqan na pqasan ru kinblayan nha ui. Nanu yasa yang qani lga maki qu pinrraw na kinbleqan na qinnhan uzi la. maha maki zyuwaw na qalang uzi ga, yang mhoqil. uni ga mqutux tnuxan. mrraw ta lga mssi ta inlungan lru ini ta baqi ryax lga pqasun ta kwara zyuwaw. mtuw baq mtuliq rmuruw qu qinnxan. mcisal qani ga mnanak iyu squliq na Tayal.

聊天

林寶貴 Hoki Tali

新竹縣竹東天主堂/傳道員/泰雅族

自幼生長在尖石那羅的部落，在那羅讀書，那羅的環境非常優美，春天到的時候滿山都充滿著綠意盎然，看起來綠油油的一片，像穿著綠色的衣服。到了夏天河岸邊開滿了野百合，而且花非常的多。蝴蝶和蜜蜂，在花朵上飛來飛去的跳舞著。到了秋天，大地換上了黃色的新裝。冬天，寒冷的天氣有時還會下雪，白茫茫一遍鋪滿山林，長長小河圍繞在綿延的山間。我就是生長在這麼美麗的地方，它養育了我豁達開朗、自然大方的個性。部落族人們，就像一家人喜歡聊天，大家同心合一的生活在部落裡。

我來自一個大家庭，七個哥哥各有一個姊姊和妹妹，這樣算算，我有十個兄弟姊妹，記憶中的童年生活，聊天真的可以讓人們吸收很多的泰雅文化知識及心靈滿足，並能改善思維使之成長，很自然地增加家庭的愛與感情，並且心存感恩。我爸爸蓋了一間我們家的烤火房。我稱它為：聊天的快樂屋。特別是冬季休耕時期，在這裡我們不定時的聊天，從爺爺、奶奶、爸爸、媽媽、兄弟姊妹，聊天中聽到並了解到很多泰雅族的文化及生活規範。像是祖先遺留下來的文化及訓勉、有趣的傳說故事。我們聊天是如此的珍貴，就像爺爺說:不要忘記你們是泰雅族，要做個十足的泰雅族人。奶奶說:男生就要成為「真男人」，女生要成為「真女人」。爸爸說:不惜一切追求財富、權力、名氣、逸樂...。若不遵行泰雅規範一切會歸零，孩子們要注意。

媽媽說: 我為妳們祈福，請求造物主，讓你們好好活著，並賜給

你們福氣。

兄弟姊妹回應:謝謝爺爺，奶奶，爸爸，媽媽的教導。是的！我們將遵行你們的教誨過生活。

我們人的生活中難免會遇到不好理解的事情。如果有人得罪了你，讓你覺得不滿意生氣或委屈難過時，要怎麼解開呢？特別是泰雅族的女性，不太會直率地找得罪她的人，向他表達自己的感受和不滿，因為我們害怕發生衝突，我從小常被教導要大事化小事，小事化無，因此我們要學習如何忍耐，心胸寬大，隨遇而安。

又如我們泰雅族見面時常常開啟聊天的話題是“你吃了嗎？”以前逢人常常說的話就寒暄說“你吃了嗎？”才進一步的聊天。能和自家人聊天或者和鄰居聊天都算是「聊天」的範疇。日子一天一天過的，聊著說著然後談天說笑了！

然而我們泰雅族人會從和別人聊天時，學習並體會到彼此的寬恕，而且是無條件的寬恕，並珍惜被無條件寬恕的經驗，因為在學習文化中，自然的產生那份愛超越我們的軟弱、過錯、罪惡。藉著這個聊天我們會彼此增長，雖然寬恕並不是一件容易的事，但我們發現從傳統文化中自然的形成真正的原諒，不在於次數而是在於寬恕，用愛來幫助別人悔改。

如果無法寬恕就是用別人的錯誤來懲罰自己，到頭來最痛苦的不是對方，而是自己。因為我們承擔了怨恨與枷鎖，因此有的人因為這樣鬧出身心靈的疾病，所以泰雅族人會藉著聊天學習寬恕，不斷的增長，讓自己從新來過的機會。在泰雅族的部落中，面對此種情況中，以前的族人就會藉著聊天來紓解。而方式男女有別喔！。

男性會聊起打獵的技巧、捕網魚、吟唱、製作弓箭獵具、放陷阱、小酌、工作中、等..

女性藉著砍苧麻、織布、製作醃肉、河邊洗衣服、種香菇、鋤草、採集、釀酒各種換工(插秧.割稻)等，一起聊天。

泰雅族在一起聊天，就是一個釋放彼此治癒心靈的好時機。不知不覺中也帶來喜樂，讓我們更有活力互相扶持，特別是在婚喪喜慶等，聊天是奇妙的良藥。



pktnaqun ta' mita' gluw

張新仙 Watan Taya'

原住民族語言新竹學習中心/族語教師/泰雅族賽考列克語

cyux qutux ngasal i qalang Qwilan. skoma qmayat yabut Tazil qu Payas ki Yobaw. yasa qutux balay 'laqi nqu sazing bnkis ru sgalu nha balay.

kya cyugal kawas ni Tazil. ungat bes nya mhyapas ru siqan iyal mha mnglung qu sazing bnkis qasa, yasa qu s'usa nha magal qutux 'laqi mlikuy nqu lhga qutux gluw ru qyatan nha, Tana lalu nya ru psbes squ qbsuyan Tazil. tay ta ini qilang qu 'laqi ta mha.

n_gyut mrkyas hupa qu 'laqi ru msblaq balay sazing mtswe. mqas balay qsahuy na sazing bnkis uziy.

ana ga, mpuw msyaw kawas nqu qbsuyan Tazil hikang ru cikuy, slaqux nqu ini tehuk mpuw kawas ni sswe nya Tana kin hopa nya. moyay balay mnglung qu sazing bnkis. shkangi nha yaki phgup Ukuy.

mtama rhiyal ru stbaku tutoh qu yaki Ukuy, msbis s'urux syaw nya qu sazing bnkis, msngya hmgup qu yaki Ukuy mha, “ ani shriq ngasal qani qu yaqih na behuy, miyan sbehuy hzyuci squ turu qurut, kiyan sbas hzyuci sa turu tlaqiy, yan ni cbingut na yungay mturuy squ turu qpatung. mtpaq ru mhotaw qu cryanan qani ga? ini ga, pspyun saku.”

tpu tunang phgup ru pqutan yaki Ukuy qu lhga, “ ungat nanu zyuwaw qu ngasal mamu pi? ini ga, wal simu smi alu squliq ga? maki ga kayal saku.”

smyuk qu lhga mha: “ ungat ay!”. lungun cikay na yaki Ukuy ru si kayal mha: “ hala saku ngasal! say maku tmlam spi ru wahay simu mita suxal loziy.” masuq kmal lga wayal ngasal.

kinsuxal nya lga, mwah loziy qu yaki Ukuy. pqutan nya qu Payas: “ spyun maku qutux atu na sehuy, cingay nuhi mamuw sehuy ga?” smyuk qu Payas mha: “ baha son piyux la. qlung tnaq niqun. yasa qu piyang balay

ptngi ktu myan.”

s’agal nya sryanana ru shgup na yaki Ukuy. minpira nya maqut ru, ini ‘ruzyu sa nquy qu sryanana, ru s’alax na yaki Ukuy qu sryanana.

pqutan nya Yobaw yaya ni laqi: “ qniqan su nanu Tana hiya pi? ” smyuk qu Yobaw mha: “ ngahi nanak szyon nya maniq.” maqut loziy: “ nanu spqaniq su Tazil hiya pi? ” smyuk qu Yobaw loziy: “ sehuy niqun nya, yasa qsliq niqun ni Tazil hiya ”.

mung ke qani qu yaki Ukuy lga, si tuliq ringun nya sryanana zyupun nya zik yubing, kyalun nya lhga mha: “ nyux maku baqun la! musa lokah

laqi su la.” zmqum qutux insuna ru mnbuw qsya, kmayal yaki Ukuy mha: “ pincbaq ni utux ga, aring kira qaniy, ngahi ani spqaniq laqi su Tazil ”.

babaw nasa lga, si nha pqniqiy ngahi krryax qu Tazil. ini lawa kbsyiq wal lokah balay hi nya ru wagiq, yan sswe nya Tana krah uziy la, mqas balay sazing bnkis.

aw baq cyux nha snakun pqaniq laqi. gniba nha nanak ga, pqniqan nha sehuy, laqi nagal nha squliq qu Tana hiya ga, pqniqan nha ngahi. baha hmswa sbing niqun sehuy hiya, ru snakun pqaniq sehuy laqi nha Tazil. ana ga mssyuk, qzinah yaqih ru ini klokah hi na Tazil.

nanu yasa, sksaniq balay sm’anak mita qmyat ta laqi qutux ngasal, pktnaqun mha pincbaq nqu bnkis ta sraral. ana ta maniq uziy ga, ini ta gwayaw maniq nniqun.

公平對待家人

張新仙 Watan Taya'

原住民族語言新竹學習中心/族語教師/泰雅族賽考列克語

高義部落有一戶人家，一對中老年夫婦 Payas 和 Yobaw 好不容易生了個小男孩，取名為 Tazil，極受父母的疼愛與呵護。

小男孩 Tazil 大約三歲左右，二老看著兒子沒有一個伴陪他玩，真的很可憐。於是，他們就向堂親領養一個男孩，名為 Tana，來給哥哥 Tazil 作伴，才不會孤單啊。

小孩漸漸的長大，且兄弟二人的感情很好，二位老人家也真是滿心歡喜。

不過，哥哥 Tazil 長到十幾歲反而比未滿十歲的弟弟 Tana 還瘦小虛弱。兩位老人家覺得奇怪且緊張，他們就找巫醫 Ukuy 來診斷。

巫醫 Ukuy 席地而坐吸著菸斗，二老站著陪伴於側。巫醫 Ukuy 出聲祈禱說：「邪風厄運離開這個家，有如流風吹滑於蜥蜴的脊背，如激流水花滑落鱸鰻背鰭，如猴的噴嚏滾到青蛙背後。槓珠止住或落下？請給我啟示或夢卜。」

停止嘟囔(卜卦器具)祈禱後，巫醫 Ukuy 就問二老：「你們家有沒有發生甚麼事情呢？或者你們有沒有虧欠別人及向人借貸什麼的？如果有的話，就告訴我。」

二老回答說：「沒有啊！」。巫醫 Ukuy 又想了一想，只好說：「嗯！我先回家夢卜，明天我再來。」說完就先回家了。

第二天巫醫 Ukuy 又來到他們的家，先問他的父親 Payas 說：「我夢到一塊芋頭田，你種了很多芋頭嗎？」Payas 回答說：「雖不是很多，但勉強足夠我們吃了，那是我們的主食。」

巫醫 Ukuy 拿著占卜的道具問卜，問卜了好幾次，神靈沒給任何指示。所以沒有答案，巫醫 Ukuy 只好把道具收起來。

然後就隨口問了孩子的媽媽 Yobaw，說：「你是用甚麼餵食弟弟 Tana 的呢？」Yobaw 回答說：「他只吃地瓜」。又問：「那麼你又用甚麼餵食哥哥 Tazil 的呢？」Yobaw 又回答說：「他吃芋頭，他只喜歡吃芋頭」。

巫醫 Ukuy 聽了之後便起身，拿著占卜道具放入袋子，就跟他們說：「我已經知道原因了！你的孩子將會好起來了。」巫醫 Ukuy 吸口氣喝點水，接著說：「這是神靈的指示，妳從現在起，用地瓜給妳的孩子 Tazil 吃」。

之後，二老天天用地瓜給長男 Tazil 吃，沒多久他們的孩子 Tazil 就好起來，長得跟弟弟 Tana 一樣壯碩，兩老非常的高興。

原來他們對親生的和領養的孩子有差別待遇。他們想加倍疼愛親生孩子，故將味道比較甜的芋頭給親生子 Tazil 吃，而較無味道的地瓜給養子 Tana 吃，沒料到適得其反。

所以說，祖先教導我們要公平，一家人非常忌諱有差別待遇或彼此分你我。即時我們吃食，也不可偏食。

zyuwaw na kblaq ru lokah hi

陳松明 Taya.Masing

部落耆老/泰雅族

Taya·Masing lalu maku, anay maku skayal zyuwaw na innwahan qnxan maku. tmasoq saku mqwasan biru beh Balung lga, buyan maku tzyu kawas, musa saku mqwas biru hongan beh To'ing loziy.

trang mrkyas saku ga lokah balay qu hi maku, blaq maku iyal tmariru mqzinah. babaw nya lga ini saku qbaq mlahang hi. mhiriq qu kakay la, wal yugun baliq Stenles qu tnuga kakay la.

ini kbsyiq ga lokah hi maku la, babaw nya lga mxal qu kwa maku loziy, bsyiq hazi kinmxyalan nya. babaw nya lga musa saku pkita nbu Snsiy. ini kbsyiq ga bwakun qu kwa uziy la, bsyiq qu 'nbyan maku, ana ga blaq qu nbu kwa hiya la.

mpuw msyaw kawas ka wayal, si tbah mxal qu tumaw skutaw maku, ru musa saku pkita Snsiy loziy, kmal mha wal mskyut qutux wahan 'sayan ramu su, siki bwakun qu skutaw pbuyun qu 'wahan 'sayan ramu ga musa su lokah.

tmasoq pkut skutaw lga, si gluw mhtuw nbu na puqu kakay, ini saku thuyay mhkangi. siy wiway mhngaw m'abi sakaw. cingay iyal kinmxal qu hi, nanu yasa qu cingay balay yaqeh inlungan llungun la! yani balay mtlequn qu tunux. cingay balay llamu t'alay innlung. babaw nya lga musa saku pkita nbu loziy. ktan na Snsiy kmal mha: "usuw balay qu innbu su la!nhay usa phokung". kyalun maku mha: "nyux saku snhi utux kayal" ; "nanu yasa ga usa hkangi Bokusi mamuw rmaw pzimu sunan". babaw nya lga cingay balay sehu utux kayal mwah gmalu slhaw inlungan, ru cingay balay mtswe mwah smlhaw knan.

pira iyal kawas qu innbwan maku ka t'alay mnglung inlungan, si hmut

mnglung ana nanu, nbu maku qani ga siy wiway mnglung sa yaqeh na zyuwaw. nway ta siy kyuci nanak insuna ta, aki ta helaw mhuqil. ana ga hnyal nanak qu innglung maku mha, musa siqan iyal qu laqi. loziy ga mnglung ku hata mhutaw wagiq na hungu, ini ga hata mturuy luhiy, mnglung saku uziy nway ta maniq Izyu phuqil kwi ru kataw ta hmali ta, aki ta mhuqil, ini ga kutay ta qba ta. ana ga wayal ini thuyay qu zyuwaw qasa. nbu ta t'alay mnglung inlungan qaniy ga, ini soya maniq ru ini soya mita smyax iyal na syax, nanak cipoq na syax Rengki qu siyon, ru tlqing sa cipoq na sakaw. ini soya mita khmay na squliq uziy. nanu yasa tgyut yaqeh qu hi maku la, ru ingat balay qbaqan. cingay iyal mlamu innglung maku, nanu wiwal balay nyux mtlequn tunux.

sazing kawas lga blaq qu nbu puqu kakay hiya la, aring kya lga thuyay saku mhkangi. ini kbsyaq lga, lokah qu hi maku uziy la. nanu ana ga ini balay kblaq qu t'alay mnglung innbu qani hiya, si lgluw trngil kmet qsahuy inlungan. wayal ryax innbwan maku m'uy balay inlungan ru hi maku, ini 'rangaw mspi, ktan maku k'aba k'aya ru qbsuyan maku. mtuliq saku lga, si lhbaw qu kinmxal hi mu la. baqun maku balay lhga qu mnwah mlahang knan.

'nbu qani ga cingay balay yaqih mllamu inlungan ru m'ubu qu tunux, ini balay thyaziy lmaqux, mpuw kawas qu innbwan maku m'uy ru stbay qu inlungan. bsyiq hazi la, mnglung saku, baha ta siy uciy sqani la, llungun maku, blaq iyal qu gaga na ita Tayal, sbahaw ta mnglung ru mqbaq, aki ta baqun balay qu blaq gaga na ita Tayal, nway aki pcbaqan laqi kinbahan, ru aki 'mubuy ke ru baqun nha blaq na gaga ita Tayal, nway aki ini kpyut lalu na ita Tayal uziy.

nanu yasa qu t'aring saku mqbaq mnglung gaga na Tayal la. ini saku 'rangaw musa maqut bnkis. mucu balay na qnxan kinbkesan ta. qniyat saku mita biru na Tayal, maki uziy qu pslyan na bnkis, mcisal mkayal, pinqzyu qnxan kinbkesan ta sraral.

qeruw kawas ka wayal, biqan sami pcywagun kbalay qutux biru na Rekisi Piyasan, siy sami ptbuci musa hkangi maqut ru musa mita baq gaga ita Tayal ka bnkis .

ana ga innbu ka t'alay mnglung qaniy ga, yaqih ru ini ta balay syoy. mha ni mnbu ta na qaniy lga, si ki lokah ta balay mlahang inlungan, ru ini hmut mnglung sa yaqih na zyuwaw. sbahun maku mnglung kwara qu innwahan nbu maku qaniy ga yan kina kngun ru sbasi balay, ana yani ga, ini maku balay zngiy. mha ni ptlu ta yaqeh 'nbu qaniy ga, nanu si ki shlah ru mkura ta pinnqas inlungan, yasa qu thuyay shriq ru lmaqux innbu qaniy.

misuw qaniy kwara babaw cinbwanan kngun balay na nbu Punu squliq. nanu yasa mrhuw ka ana inu na qalang nyux mngungu kwara, hamswa nbu na punu qaniy ga ingat qu Izyu thozyay pkblaq. qutux qutux mrhuw na qalang ga kbalay gaga musa ta glgan. Ngungu nya pqzyu nbu. si sabu nqwaq qeri mima qba ini psli, nway ini pqqzyu.

sinbilan ke na bnkis ta ita Tayal sraral ga maki qu nbu na punu uziy. trang nasa ga wiwal mnwah tmuba squliq. yaqih qu tuqiy ru ingat snsiy 'san pkita nbu. nanu yasa siy hngaw ngasal la . ini balay kbrus ke na bnkis mha musa mhtuw babaw nya qu nbu punu. misuw qaniy lga nyux balay mhtuw qu zyaw qaniy.

bnkis ta sraral ga sinlungan balay, baqun nha nanu qu nniqun musa thuyay kblaq nbu ru sklokah na hi .

qnbaq maku hiya ga :

1.phgup :

sami ka qalang Balung, maki qutux yaki , Wasiq.Nomin qu lalu nya. maki qu squliq mnbu ga 'san nha mlawa yaki Wasiq mwah hmgup nbu. maras yubing tkran nya sryanana qaya hgup.trang hmgup ga mtama syaw na mnbu, sr'un nya kakay qu nquy ru ptmon nya babaw qu sryanana, ru hmgup msina inlungan na utux. mha ni ini 'ruzyu babaw nquy qu sryanana ga kmal qu yaki mha: 'ini ruzyu wah, ini pongi na utux...". ini kblaq qu

‘nibu na squliq ru, kinsuxan nya lga mwah hmgup loziy qu yaki. ryax nasa si ktay mruzyu sa babaw nquy qu sryanana lga. kmal qu yaki mha: “musa blaq qu innbu qaniy la..”. babaw nya blaq qu nbu qasa lga, skita nya sa lhbaw ini ga qutux bzyok.

2.toyu miquy :

maki qutux ryax ini saku pinnbaq, kutan qu kakay maku msramu la! ktan na qbsuyan maku lga, wal helaw balay kangu toyu na miquy, skanan nya nqwaq ru stpaq nya kakay ka nyux qelis sramu, helaw balay lga ini sramu qu kakay maku la, aring kya lga baqun mha blaq na Izyu qu toyu miquy qaniy.

3.qhoniq qparung (hayung) :

mha ni kyapun ta na nbu Siki ga, s’agal nha hayung lomun nha stringan nha kukang qu boq hayung ru ssom sa hi, thuyay pkblaq nbu na Siki. ini ga rasun nha mima sa ulay, thuyay pkblaq nbu na Siki uziy.

4.k’man putung :

ki’an liluw qu hi ga, s’agal nha putung k’man, kyakan kilux lga stpaq sa liluw lga musa n_gyut blaq uziy la .

5.qmu :

yaqeh qu hi ini ga myangi qu squliq ga, shapuy nha mami ru skanan nha syun sa wakung, twangan nha qsya, pgyan nha babaw ramuw, spbu wagi. sbing mszyo lga yasa qu pqaniq nha myangi na squliq, nway sklokah na hi.

6.trakis nbaqu :

kneril ka nyux maki ngasal ga, s’uba nha trakis nbaqu, twangan nha kmsya qalux , yasa qu sklokah hi na kneril.

7.ramat minkahul qmzih :

ita ka tayal blaq nha balay niqun qu yahuw. wasiq yobaw sukay layan singut. kwara qaniy ga sklokah na hi. ru mtrinoq ta ra blaq balay stbalay .

8.iyu na gaga:

bnkis ta sraran, baq mnahu puniq sa ngasal, babaw na pnghwan skbalay

nha gaga skwan nha ngngiqan. maki kya qu iyu qaniy. mha ni magal qelis qu squliq ga, yasa qu ssom nha qelis lga thozyay blaq la .

9.gamil agiq ru qoli :

maki qu mnbu bgwasiq laqi ga, stahuk nha gamil na agiq sqonun nha tmahuk hi na qoli, yasa spqaniq nha lga, musa thuyay kblaq nbu na bgwasiq mgaw.

10.hi ru gyus yapit :

ita Tayal mha ni mnbu ta na kwa, ini ga yaqeh qu hi nha ga, hi ru gyus yapit thozyay kblaq nbu uziy .

kwara qu zyuwaw qaniy ga snbil pincbaq na bnkis.misuw qaniy lga, ana nyux blaq na Izyu ru maki Snsiy pkita nbu. nanu yasa wayal ta zngyan la cinbaqan bnkis ta sraral qu zyuwaw qaniy, anay ta scbaq laqi kinbahan.

有關身體健康的事

陳松明 Taya.Masing

部落耆老/泰雅族

我的名字叫 Taya · Masing 在此述說我的人生經歷，國小畢業之後，我到桃園市繼續唸完後來的六年的學業。

年輕時身體力壯，我喜歡打籃球和跑步，因為我不注意保護身體，腳斷掉後裝置了人工關節。

過沒多久，我的身體逐漸康復中，但是後來又胃痛，疼痛一段時間才去看醫生，醫生說：必須要動手術才能治好，因此又再次動手術，休養了一段時間後才慢慢復原了。

大概十多年前，有一次胸部劇烈疼痛，看了醫生之後，醫生說：心血管斷裂了，必須要開刀接好，你才會健康。

動完心臟手術之後，緊接著又得了痛風，無法走動之下，只好躺在床上休息。因為許多的疾病纏身，所以產生了許多不好的想法，好像整個人精神錯亂，許多負面的幻想產生，之後我又再去看醫生，醫生說：「你的病況很嚴重，趕緊去拜拜。」我告訴他說：「我是信基督教的。」他就說：「那你就去找牧師為你禱告。」之後許多神的僕人來關心和安慰我，更有許多的弟兄姊妹來關心和鼓勵我。

很多年患了憂鬱症，這種疾病會胡思亂想，而且只往壞的方向去想，整天只想著如何結束生命？但是又會想到孩子是何其無辜可憐。有時候我會想從高處的橋墩跳下去，或者從山崖滾下去，有時又會想喝農藥、了斷自己的手，一心只想要結束生命，這許多負面的想法，最後都沒有達成。

憂鬱症會厭食而且不喜歡太亮的光，止接受微弱的燈光，喜歡在角落的小床，還有不喜歡參與群眾。所以我的身體每況愈下，無法突破困境。胡思亂想，像精神病患一樣。

二年之後痛風痊癒了，我可以開始行走，慢慢的身體也逐漸恢復。但是憂鬱症依然困擾刺傷我的內心深處，過去所經歷的病痛真的很辛苦，內心很失望。在生病的過程中，不時夢見已死去的爸爸、媽媽、以及二哥，醒來之後覺得身體稍有好轉，我知道是他們來照顧我。

憂鬱症會有許多負面的想法來干擾你的生活，而且你也沒有辦法去戰勝它，患病多年的時間，心裡就在想：「我就這個樣子了嗎？」突然想到我們泰雅族有很多的傳統生活文化，不僅可以來學習，更可以教導現代的孩子，使得泰雅族文化不至於消滅。

因此我就開始去思考泰雅族的文化，並且不停地去詢問部落長者，以及努力的去閱讀泰雅族的文化。另外，部落還有一個集會所，族人都會在此分享祖先的生活與智慧。

約九年前，復興區公所要我們協助製作復興鄉誌。我們就分開著手去進行調查泰雅族的文化。

憂鬱症這種病，會造成很大的困擾誰都不喜歡，如果我們患了憂鬱症，只能努力調整自己的心態，不要去想負面的東西。回想過去所經歷那可怕的疾病，直到現在仍然無法忘記。患有憂鬱症的人，除非放開心胸，心裡充滿喜樂，才能夠遠離和戰勝這種疾病。

現在突然又出現了可怕的疾病(COVID-19)，世界各國都處在恐慌和害怕中，每天確診者和死亡者不斷的增加，沒有好的藥可以醫治，這種疾病會快速的傳染，所以每個地方政府非常關心，制定法規要戴口罩、勤洗手、不群聚，才能阻斷疾病的傳染。

在祖先的傳說中以前也有發生過嚴重的傳染病，當時就好像是要毒死所有的人，交通不便，當時也沒有醫生，所以只能在家裡休息。祖先們說：這樣的疾病還會再出現，現在果然實現了。

祖先們很有智慧，知道要吃什麼東西才能醫治什麼疾病。

我所知道的是：

1. 巫醫：

巴陵部落有一位女巫醫，名字叫 Wasiq Yumin，假如有人生病，他們就會請巫醫來行醫，她隨身帶著小布袋子，內裝珠子和一根細竹桿。行醫的時候坐在病人旁邊，拿著細竹桿用腳頂著，將珠子放上去，嘴裡喃喃自語，用手揮著珠子，假如珠子定位不動，表示病況會好轉，若是珠子掉到地上，表示病情還沒有好轉，以後她會再來，病情痊癒後，相對的她會要求物品或牲畜。

2. 芒草心：

有一天我不小心把砍傷了我的腳，流血不止，哥哥看到了趕緊找芒草心，用嘴咬碎後，塗到出血的傷口上，沒有多久血就止住了，從此才知道芒草心是非常好的藥。

3. 松脂油：

有人患皮膚病時，他們就會拿松脂把它燒起來，用鐵罐裝松油，趁著松油還熱時擦在身上，皮膚就會慢慢好，有時也會到溫泉處泡澡，皮膚也會好轉的。

4. 鼠麴草：

如果患有癰，有人會把鼠麴草用火烤熱後敷在傷口上，它會把膿頭吸起來，傷口就會好了。

5. 酵素

有人久病時，用粥來餵食。用小米飯或者白飯用咀嚼後加適量

水，放置在小鍋子或碗公之後，放在屋頂曬太陽發酵後食用，可以給久病的人食用，使之痊癒。

6.黃色小米

產婦或久病臥床的人，用黃色小米粥加上黑糖，就是最好的營養來源。

7.野菜

泰雅族人所食用的菜大都是從山上採集的，如龍葵、刺蔥、兔子草、綠豆、樹豆等，這些菜都是增加體力的來源。若有人宿醉，野菜能解酒。

8.木炭灰：

祖先以前在家裡燒火煮東西，在火堆上方做一個置物架，方便放置食物或東西，久了之後，置物架上會附著煙灰，把煙灰抹在傷口上就會好了。

9.茅草根和老鼠

有人患了蕁麻疹，把茅草根和老鼠一起煮，吃肉喝湯後病患也會痊癒了。

10.飛鼠肉和腸

族人若有腸胃的病症，把飛鼠肉和腸胃蒸煮後食用，腸胃病就會好了。

這些事是祖先所遺留下來的知識，現代有了良好的藥物和醫生，我們把祖先們許多的知識都忘記了，所以我們必須要把祖先所教導的智慧傳承給後代子孫。

phgup ru phoni

素伊多夕 Sugiy Tosi

部落文史工作者/泰雅族

snsiy mita nbu ga phgup son ke tayal, ini ptnaq ka mhoni ay. phgup hiya ga giway musa pkblaq mnbu na squliq, yasa qu son mha phgup. nanu sraral musa hmgup ga mutu kya qutux k'mal lilang, yasa qu ssilat nha turu na nyux mnbu. kruma ga stahuk nya qsya kilux ru insuna na qsya kilux qu shgup nya smosaw yaqih na utux ka 'nbu qasa. sazing qani qu mutu i shgup na Tayal sraral. aring sraral lga minnaki qu son nha phgup qani hiya la.

phgup ga bali yaba qu llalu nya hiya, ana ga blequn nha balay manga, kya qu mwah hmgup lga kruma ga qutux ngta ini ga sazing ngta prasan nha. nway pqasun na phgup qasa, bali maki uzi qu musa nha p'yugun ru ktwa qu musa sbiq, ungat pila sraral rwa, splawa nha phgup, mwah qu phgup qasa lga, pqasun nha ru sp'aras nha hway. ana nnanu na 'nbu, siy nha ani sbiq sa utux, ru yasa qu halan nha magal phgup mwah hmgup la.

phgup qani ga, ini baqiy si ki kneril ga, ini ga ana mlikuy uziy? pnongan hiya ga, giway kneril kwara. qutux qutux qalang ga maki kwara qu phgup qani, kahul knita nha yaya nha, ini ga lhnyun nha mita yaki nha krryax trang nyux hmgup, bsiq bsiq lga baq nanak uzi la.

mhuni hiya ga ini ptzyuwaw squ pkblaq hi na squliq, wiway tmyaqih squliq zyuwaw nya, ktan su nya mha: “talagay Sugiy betunux su balay” mucu kmal lga, musa su ngasal lga mnbu su la! ini ga kya qu stnaq nya squliq, cingay balay pnanga nqu squliq qasa ru “talagay qoyat su son nya kmal”. yal snoya inlingan nya ru ini biqiy na squliq qasa ru sin'abas qu utux nya, musa lga son nya p'cyaqih qu squliq qasa la, squliq qasa lga si ptbah mnbu la! baqun nha qani ga snyus na phuni, nanu baqun nha cyux kya ngasal nya, musa ru san nha muling qbuli namuw ngasal nya, ru nyux

muling qbuli ga p'yugun nha lalu nha ma: "isu ga ima kuzing ga yasa". p'yugun qu lalu lga, blaq kya qu nbu nya la.

phgup ga si cinkayal na ke, maki uzi qeqaya nya, piyux qu thyayan nya pkblaq 'nbu. kya qu mxayan ga magal Semenki ru syan nya qsya, s'agal nya miquy syun nya zik ska qsya, mita bubul qsya mha: "iyat qani hiya". ktan nya te cyugal bubul lga, kmal mha: nanu ya qani pi, wal mtkali tninun su..". s'agal nya mnquy shotan nya qu bubul qasa, ru syun nya lihuy na mnbu qasa, hbgan nya ru, musa ngasal squliq qasa lga blaq qu nbu nya la.

kwara nnbkis tayal sraral ga, l'law na pkblaq 'nbu ga baqun nha kwara. mze'a su na laqi maki liluw nya ga, plkun ru galun qu ubu nya, sbun na abaw qhuniq ru syun sa ska tuqiy. ima qu wal qsu hminas kya lga, wal mluw kya ru musa su blaq lma. mze'a su na mxal g'nux su ga te kraya ga blun nha rhiyal aki mhbku lozi ma, te kyahu hiya ga qapun nha ru sbuling nha babaw na namuw, aki helaw mrkyas ma. nanu yasa qu qalang Tayal sraral ga baqun nha kwara.

ke na nbkis ta sraral ga mhuni ga qmayat qbhniq, aki kura yal tkara inkyasan nya ru qutux balay qu kakay nya. kincipuk nya ga aki iyal pzit qu kincipuk nya. kya qu slun nya musa tpaq squliq qasa ga, ana ini swayan qu squliq qasa ga, yasa si nya wahiy tmqazi krriyax, ini ga si nya wahiy tqhnga syaw papak krriyax. ktan squliq cyux sgatu nanak ini ga cyux smazyu nanak ga, cyux mtlequn ini ga cyux kyapun yaqih utux son mha. pucing nya lga, wal slaqux na yaqih utux mhuni qasa la.

mhoni qasa ga, payat ini ga zmagal qu qyatan nya qbhniq ru lqengun nya khu. nanu qutux qu pnongan mha: maki qutux yaki ini sluy nga lmon nya musa sm'an qbhniq nya, ini nya st'an squlih, lqengun nya zik khu. ana nya ina uzi ga ini nya swali ps'an qbhniq qasa. maki qutux ryax wal qmayah qu yaki qasa, ina nya ga musa kmop pagay sa khu aki nya sxun, ru ktan nya cyux cyuk.. cyuk.. cyuk..mha qu qbhniq qasa, payat ini ga zmagal qu qbhniq, qutux balay qu kakay nya kwara, ktan nya mha: wiy swa maki qu

pzit nyux maki squ khu, kyapun nya lru syukan nya, wal nya niqun la.

ini kbsiq lga 'nyan qu yaki nya kmal mha: “ina sa saku san kasa ga!”. tehuk ngasal lga mskyut kya qu insuna nya uzi la, yal nqu qbhniq qasa, wal msqutux insuna nha la.

qalang Tayal sraral mga, baqun nha qu mhoni qasa lga, sqbuyang nha ru bun nha. sraral maki qutux qalang kyalun nha qu Gipun mha: yal qani mhoni ga bqaniy sami bwaw myan. ana ga ini swayan qu Gipun ru ini su swayan lga si myan say m'zyup kmut tunux nya, ana ga ini balay swayan qu Gipun qasa. pucing nya lga kmal qu Gipun mha: “ani smta twahiq qasa”. ana ga baqun tayal, ana su bun ga iyat nya shuqil. kmal qu Tayal: “nway la! anay ta sbiq utux la!” mha ni mhuni balay ga musa mqluy zik qsyas son nha.” nanu cyugal qu sinpangan nha qu mhuni qasa, te qutux ga wal hminas tari nya qsyas lga “pak” ma qu patus ru siy ktalah kwara qu qsyas wal mqluy la. ru mwah qu te sazing qasa, “pak” son nha ru siy ktalah kwara qsyas wal mqluy lozi. te cyugal hiya lga mngungu lru wal mgiyay la! babaw nya lga mngungu qu mhuni ru wal mgiyay twahiq kwara la.

misuw qani lga ana ungat qu phgup ru mhoni, baqun ta balay mha: yal na phgup qani ga, mwah pkblaq 'nbu squliq, nanu yasa khangan nha balay. ya qu mhoni hiya lga glgan yaqih na utux mwah tmyaqih squliq, ini kblaq na tayal ru sqihan na qalang tayal sraral.

巫醫和邪術

素伊多夕 Sugiy Tosi

泰雅族語推組織/專職人員/泰雅族

巫醫的泰雅語稱作 phgup，她和黑巫(行邪術)是不同的。巫醫的工作是占卜人的疾病，所以當他去做占卜或醫療時，她會用一種植物，打在病人的背部來驅趕惡靈，有時會煮熱開水，讓冒氣的熱水來燻趕病人的疾病，這二種是早期泰雅族巫醫使用的方式。而 lilang (茅草的一種)是巫醫專門用來驅趕惡靈的工具。從以前泰雅族就有了巫醫。

巫醫在部落雖然沒有特別的身分和地位，族人會特別地照顧她

。若巫醫前來醫療，有些族人會送一隻雞或是二隻雞給她，讓巫醫開心一點，以前沒有什麼交換或代價之類的說法，沒有使用金錢來做價碼，只要是請巫醫來做占卜和醫療，他們都有感恩的心來回饋。不管是什麼樣的疾病，族人都會交給神，會請巫醫來進行醫療。

我不太清楚巫醫必須是女生或是男生也可以？不過我聽到的好像都是女生。每一個部落幾乎都有巫醫，她們從媽媽那邊看到，或者是看過奶奶進行占卜和醫療，所以耳濡目染之下她們(巫醫)就會了。

黑巫(行邪術)是不會讓人身體變好的，她會專門做一些破壞人的行為，例如她稱讚妳說：「Suqiy 你長得很漂亮..」這樣說妳，等回到家之後妳可能就會生病。或者是她遇見有人背負著滿滿的農作物時，她就會說：你很幸運！如果沒有給她一些東西，她就產生忌妒，回去後就說一些咒語，那個人就會生病。之後他們知道是被咒

詛之後，他們就到她的家裡，拿炭灰投擲到她家裡的屋頂，而且一邊丟炭灰一邊說：「我是○○○妳是○○○」用交換名字的方式，他的病就會好了。

巫醫大都用說的方式，使用若干工具，她會做許多醫療的事情。在占卜時，她會拿臉盆裝一些水，再把蘆葦草放進水裡，她看見一個泡泡時她就說：「這個不是」。看到第三個泡泡時，就會說：「這個就是迷失的靈魂。」她拿起竹管吸起那個泡泡，放到病人的額頭上，就開始說一些話(念咒語)，病人回家後並就好了。

全部的老人都會做一些簡單的醫療。例如孩子長毒瘡，她會將毒瘡窩擠出來，用樹葉把膿瘡包起來，再拿到路上放置，誰經過那裏，毒瘡就跟著他走了。如果是下面的牙齒拔下來之後，就要往房子的屋頂丟，是希望牙齒可以往下長出來。這是部落族人都知道的醫療方式。

以前的老人說：黑巫(行邪術)會養一種鳥，牠長的樣子像鴿子，體型像麻雀那樣小，而且都是一隻腳。如果被牠附上或是看上的人，不願意接受牠，牠就會一直想辦法來精神干擾她，或者是常常在她的耳朵上一直叨擾她。而旁人看到她無緣無故地在說話罵人，他們就知道她被巫術附上了。她常常被邪術的鳥所干擾，最後她只好投降願意了。

有時行邪術的人會養四隻或五隻的鳥在穀倉裡。聽說：有一位老婆婆常常天還未亮時，就會進去餵食，她從不讓人靠近穀倉，就連她的媳婦也從不讓她進去餵食。有一天，她到農耕地去工作，她的媳婦想去穀倉裡拿稻穀來舂米，她看見有四至五隻的鳥發出“cyuk” “cyuk” “cyuk”的叫聲，她心裡想：怎麼會有單隻腳的麻雀在這裡？於是， she就把牠們捉起來烤來吃了。

過沒多久，婆婆就回來了，說道：媳婦，妳怎麼可以這樣對我。到達家門口時就斷氣了，她的生命隨著鳥的生命一起結束了！

早期泰雅族知道誰是黑巫(行邪術)，他們就會去射擊她。有一個部落的族人告訴日本人說：像這樣行邪術的人就交給我們去擊斃。但是日本人不同意。族人又說：如果你們不同意，我們就直接進到她的家裡直接砍頭，日本人還是不同意。到最後日本人就同意他們說：「你們可以從遠處那端伏擊。」但是族人都很清楚，即時射擊到她，她們也不會死。最後，族人就說：「好吧！我們就全權交給神吧！若她們真的是行邪術的人，就讓她們溺死在水裡。」他們認定有三個黑巫，當第一個人過溪涉水，水漫過她的膝蓋，族人就直接射擊，只見水裡到處一片紅，她就淹死了。第二個人也是一樣淹死了。到了第三個人，她心裡害怕就逃跑離開部落了。

雖然現在沒有巫醫和邪術了，卻讓我們知道巫醫是行善的人，會得到族人的信賴與照顧。反之，行邪術的人跟從邪靈行惡事，最後讓部落的族人憎恨。

qnxan na 'Tayal sraral

烏巴赫·尤紀 (Upah Yuci)

新北市/語推人員 /賽考列克泰雅語

tmrang saku' 'laqi' na' ga, qutux qutux pinsbah na kayal ga, ini' nbah mnanak. aring squ 'ringen na qutux kawas ga, cingay balay qsya' nya ru, t'aring ta' sm'atu', mnazyang ru tmubux, tehuk squ 'bagan lga, mkbway ru mnromul kwara' qu trakis ru pagay la. nanu' yasa' 'san ta' kmloh ru pgyan ta', tmasuq qu smyus lga, skun sa khu' la. mhriq nqu pincyuwagan qmayah qani lga, nanu' qani qu halan mlata' rgyax nqu mlikuy la. mha kya ms'yunaw qutux qutux kawas, ini' sami pskyut nniqun, kya uzi qu 'nagal myan kukoh squ rgyax.

misuw qani lga, nyux msbah qu kayal cinbwanan la, ana lhlahuy uzi lga, ini' kzyan sraral ka cingay balay qsinuw nya ru qbhniq nya'. ki'a hazi mopuw msyaw kawas maku' ga, mluw saku' lkotas ru lkmama' maku' musa' rgyax, tehuk sami qzyunam myan lga, cingay balay qbhniq cyux mqwas babaw qhuniq, nanu' bway qhuniq na kzyumin, qnwal ru hom qu blaq balay niqun na qbhniq. nanu' i tmrang sami krayas qutux krahua na pitung ga, cyux si gyaq~gyaq~gyaq mqwas ru mqqol maniq, nyux saku' ini' twang kmayal balay, kinhmayan na qbhniq qasa ga, zyan nqu cyux smagan na talap qu qhuniq, memaw ini' bu' sa rhzyal qu syax na wagi, mqsuqi su' cikay krayas lga, 'byaqan su' nya' pin'zil nya ay!

qutux ryax qu pinhkngyan myan lru qlung sami tehuk lxyux la, nanu' yani qu giwan na tatak myan. helaw balay qba' nqu nbkis, msmisuw lga mcyana' qu puniq pinnhwan nha' la, phapuy mami' qu lkotas maku' lru, wayal tmqhuniq ki lkmama' maku', kyalun saku' nha' mha, bleqi mlahang qu puniq, rrgani' qu qhutul son saku' nha'. inblequn maku' balay mlahang qu mami', ini' kbsyaq lga, pongan maku' cyux mha' "pok pok pok" mqrqul

qu pinhapuy, n_gyut mqlih lga, gzyagun maku' qu bagah la, tmrang nasa ga, hnyal uzi qu lkotas ru lkmama' maku'. qutux bhut ru sazing qoli' nyux nha' rasun, syukan ni lkotas maku' qu bhut ru qoli', blaq balay sokan qu snazyuk nya', nanu' kakay ru ngungu' bhut ru qoli' qu n_gon maku', kgusan lkotas maku' ru kzyutun nya' kakay ru ngungu' bhut, qoli' ru sbiq nya' knan, ana ungat nanu' hi' nya' ga, blaq balay pskanan. inblequn nya' smazyuk ru suqun nya' mwak lga, hbengun nya' ru thkun nya' la, syun ayang ka plgan cikay qurip, maqaw ru syun su' cimu' lga shhya' balay nbun, mhuqil qu tnahuk lga psawan sa abaw bgazyaw qu bhut ru qoli', stmwan cikay cimu', nanu' yasa qu wal myan kgbyun.

maki' te lhlahuy ga, ana nanu' ga blaq balay niqun, mami' uzi ga, si baqi sa ptwang su' maniq qutux pyatu'. maniq sami ga si sami agal sa qba', ini' sami hngaw hmimuq tluling qba', blaq balay niqun. misuw qani lga, ana nanu' ga thzyayun ta' mbazi sa bbziran, ana ga, 'yan na qnxan sraral ga, ana si pqqiri' qu qnxan myan ga, blaq balay qnaniq myan, qani hiya' ga, hazi' minkahul squ kinzmwan na inlungan la.

昔日的生活

烏巴赫·尤紀 (Upah Yuci)

新北市/語推人員/賽考列克泰雅語

當我小時候，每年都是四季分明。年初時正是寒暑交迭，雨水甚多，是我們農忙時分。到了夏天，金黃色的稻米及小米，皆已成熟結穗。經收割曬穀，進行入倉儀式後收藏。農暇之際就是男子們上山打獵的時候了。昔日的部落，每年周而復始，衣食無虞，幸福安樂。

現在氣候變遷，就連森林裡，昔日百鳥爭鳴的榮景不復再見。當我十幾歲時，有一次跟著阿公及叔叔上山去，我們到了獵場，只見百鳥在樹上爭食，他們喜歡吃茄苳樹、楊梅及山肉桂樹的果食。當它們在啄食時，真的不騙你，數量之多，連起的翅膀像是一層天網，就連陽光都無法直射大地，若你稍稍遲行，從天而降的鳥糞，就會落在身上。

我們走了一天的路，終於抵達了一座山岩，這就是我們的獵寮。大人們的手腳很快，三兩下就生起火煮飯，我的阿公和叔叔就去找柴，阿公告訴我注意燒飯的木柴，看到木柴燒到灶外要推進去。我照他的意思，仔細地看好爐灶，沒多久就聽到飯發出波波波沸騰聲，在飯快要熟時，阿公他們回來了。他手裡帶了一隻松鼠和兩隻老鼠；我阿公開始燒松鼠及老鼠的毛，燒毛及刮毛的味道，很好聞。在燒刮中，阿公把有點焦黑的松鼠老鼠腳及尾巴折斷給我，雖然沒什麼肉，但啃起來也很香。外毛處理乾淨後，取出內臟，切了若干塊後，在鍋裡放鹽再加上生薑山胡椒，味道非常香美。煮好的湯，把肉撈起來放在乾淨的姑婆芋葉上，再灑點鹽巴，那就是我們美

味的晚餐。

在高山上，所有的食物都很好吃，就連白飯你也會不自主的多添一碗。我們吃飯都不用筷子，都是用手來抓食，非常有味道，你會常看大家都不停的吸吮自己的手指。現在的生活環境，你可以在市集買到想吃的任何東西，不過，像過去的生活，雖然簡簡單單，但卻也不覺得少了什麼，我想這樣心裡的滿足，必定是從純樸無爭的生活而來的。



inlungan ni lkaki Pitay

彭秀妹 (Yayut Taus)

苗栗縣/退休校長/澤教利泰雅語

strahuw kwara na alang myan ku lkaki mu Pitay Tapas. balay ga nki mbetux ku inlungan nya, sikila ana knuwan 'si psya krryax. ana pyux pstutu nya kinbetux na yaw ga, skahun nya glabang inlungan nya ru sintman nya Yaba Kayan ru wayan lhbaw ku inlungan nya.

lk'aki Pitay ga payat mntsway nya, knerin kwara, ye'asa ku hiya syun sali nku yaba nya maha nway yama ku muwah pkplu i sali ta. min'aring ga smwan ku lkotas myan, ungat kwara ku yutas yaki naha lga, rasun ni lkotas mu ku lkaki Pitay mbinah sali ni yutas. ungat is ni yaki muwah sali ni yutas la. ryax asa ga pgleng na alang ku lkotas, pyux yaw nku alang ka siki hiya musa mtyaw. yaw na sali lga maki sku hngali ni lk'aki Pitay la. aring kung la'i cikuy ba'un mu pyux pinmuhi ni yaki lmlamu na bebuway, siga puwan, phngaran, iluh, kapu, memaw myan ini thyaziy mani ru halan nya 'masu kwara gegluw.

'sinyani mhuway ru glabang ku inlungan ni lk'aki, tugan ku la'i nya tmalung, utux nanak ku la'i knerin.

te sazing la'i nya tmalung ku yaba mu. minsinsiy na lla'i sku tmrang khangen ta na Gipun. babw nya lga m'tayhyo uziy. memaw mbetux knxan ni lk'aya gi pyux ku yaw ni lk'aba uziy. taxan ni lk'aki Pitay ku ina nya, 'si nya psya'iy ru kyalun nya maha ana su mbetux ga phtu ku oyat su babaw nya.

tugan ku ina ni lk'aki, sikila nanak lk'aya ku ini ksexi ni lk'aki Pitay. kruma nki kyalun ni lk'aya ku lk'aba maha: "ini raw isah ru yangu muwah mlahang bnkis, ksugan ru tl'ing mani blay nni'un." kyala maha lk'aya nki kyalun ni lk'aba ku kwara mntsway nya tmalung, ima ba sa syukun ni

lk'aba lk'aya maha: “ana ini kintehuk ku inlungan naha, kyalun maha cyakin ba su lga, musa 'si nya sa balay la.”

ana wayan ini kusa nku kay ni lk'aba ga, kahun sku inlungan ni lk'aki Pitay, niya msluhing sku inlungan ni lk'aba ru tehuk sku lla'i nya 'si ga sami, niya 'si ubuy sku kay ni lk'aba, thuyay sami miru sku rahu p'wasan. m'kuysang ru m'kocyo.

misuw soni lga, son myan kasa pcba uziy lla'i myan. ana nanu yaw, 'si psya'iy, ana ini kintehuk ku knxan naha na ga, kyalun myan maha cyakin ba su, maha kani ru wayan balay tmwang sa rngu ru kinba'an naha, minblay myanux utux utux ryax.

先祖母比代的心

彭秀妹 Yayut Tachus

苗栗縣/退休校長/澤敖利泰雅語

部落的人都很稱讚我的先祖母比代達巴斯。其實，她的內心應該是苦澀的。然而，無論何時，她總是微笑以對。雖然，她遇到許多事情，從她內心的寬容和信靠上帝，她心情變得輕省。

先祖母比代有四個姊妹，沒有兄弟，所以，她的父親把她留在家，讓祖父入贅。一開始，祖父聽從長輩的話，等老人家往生，先祖父就把先祖母帶回自己原本的家。對此，先祖母沒有一句怨言，順從先祖父的決定。那日子，先祖父是部落頭目，常常要處理許多公眾事務。打理家便一肩落在先祖母比代的身上。當我還是孩童時，就知道我們家有吃不完的水果:像番石榴、鳳梨、香蕉、柿子，甚至吃不完就分享給所有親朋好友，那都是先祖母所種植的。

先祖母就是這樣心胸寬大、富有愛心。她生了三個兒子、一個女兒。其中，第二個兒子就是我的父親。父親在日本時代當過小學老師，後來又當上鄉民代表。先父一直忙於公眾的事，先母很辛苦打理自家裡裡外外的事。先祖母看在眼裡，總是微笑對她說:你現在雖然辛苦，往後總會得到好福氣。

先祖母有三個媳婦，然而只有先母讓他覺得沒有距離，盡心服侍老人家。有時，先母向先父抱怨她的妯娌們都不幫忙照顧老人家，對老人家小氣，不時自己躲著吃好東西。先母希望先父能跟他的兄弟說一下，誰知先父總是回答先母:「雖然她們有不足的地方，如果你對她們說你很好，他們就會越來越向你所說的。」

雖然，她們並沒有向父親所說的改正行為，然而，從先祖母比

代的心胸傳給了我的先父，再傳給我們這些他的孩子，我們得以讀到很高的學歷，成為醫生、校長。

如今，我們也這樣教導孩子。無論遇到任何事，要微笑以對，孩子們有不足的地方，我們也總是稱讚他們，如此一來，不但增加他們的智慧，也用心、認真過每一天。



編 者：蘇秋梅（Mongna Payas）、張新仙（Watan Taya’）
林純桂（Toyu Watan）、素伊多夕（Sugiy Tosi）
歐蜜偉浪（Omi Wilang）、陳松明（Taya Masing）
陳阿朱（Hayung Yumin）、劉立雲（Besu Iban）
李福生（Tuyaw Syat）、楊忠義（Mayngus Nawkih）
高玉梅（Ali Temu）、羅立雄（Maray Takun）
江明清（Yawi Nomin）、宗菊妹（Bengah Saraw）
林寶貴（Hoki Tali）、烏巴赫·尤紀（Upah Yuci）
彭秀妹（Yayut Tahus）、李福成（Tayax Tuyaw）
古靜生（Apiy Pawan）

繪 圖 者：Ayu Payas (蘇秋華)

Hacu Ayu (黃紫薇)

總 編：歐蜜偉浪（Omi Wilang）

素伊多夕（Sugiy Tosi）

審查委員：張作振（Hetay Payan）

達少 瓦旦（Tasaw Watan）

出版地址：桃園市大溪區中正東路 58 號

電 話：03-3873133

出版日期：中華民國 112 年 8 月

ISBN 978-626-95336-3-3

版權所有 翻印必究

kinbleqan hi ke na Tayal

泰雅語健康密碼

指導單位:原住民族委員會

財團法人原住民族語言研究發展基金會

出版單位:泰雅族語言推動組織

(台灣泰雅爾族永續關懷協進會)

台灣山海根原發展協會

協助單位:原住民族語言新竹學習中心

