

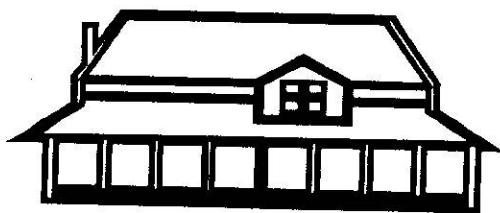
Những lời chỉ dẫn để trường thọ cũng giống như các tập quán của tôi nói trên. Đến tuổi già, việc gì cũng nên bớt đi, không nên như lúc trung niên: ăn ít sống lâu, thân gầy cân xuống thấp, tuổi thọ lên cao, có khác gì với "cơm ba bát, áo ba manh".

Cách đây vài năm, một đại hội nghị thế giới về lão học ở New York, các chuyên gia đã lạc quan kết luận: "Từ nay không những là ngăn cho khối óc không già đi mà còn làm cho trẻ lại. Tôi không nghĩ "lão lai tài tận" mà theo thuyết ông Franklin Williams, giám đốc viện nghiên cứu tuổi già Hoa Kỳ, phải hăng say hoạt động, phải tránh buồn (stress).

Từ bảy năm nay, người bạn đời của tôi qua đời, tôi buồn phiền, phải tránh cái stress này, cố tin linh hồn bất tuyệt tự, đem hình ảnh vợ tôi để cạnh bàn thờ tổ tiên để hàng ngày hầu tổ tiên. Tôi yên trí tự túc, không phiền nhiều ai, làm việc trí thức, đọc sách, theo tin thế giới, suy luận tương lai quê hương, đăng tin AH cho LTAHCC...

Có thể vì các tập quán học hỏi của tôi mà tôi sống đến 90 tuổi

AH Hứa nói: Xin cảm ơn bác Đản nhiều...



Về lại mái nhà xưa

*Về thăm vườn cũ bên sông xưa,
 Nhớ niềm thương, nói chẳng vừa!
 Rêu xám quanh sân chiều quanh quẽ,
 Tre vàng trước ngõ bóng lúa thua.
 Ngắm đôi dâu bẻ cành ngao ngán,
 Thấy cảnh điều tàn luống ngán ngơ.
 Giữa tiết thanh minh xuân ngát đượm,
 Sụt sùi trời bỗng đổ cơn mưa.
 Chèo khuấy khuấy nước đò đưa
 Điều hò mái đẩy năm xưa chợt về
 Giữa mênh mông ánh trăng thê
 Nghe trong im vắng tình quê dạt dào
 Nhìn chôn cũ, dạ nao nao
 Vật vờ kỷ niệm ra vào đầu đây
 Nhớ lời cha dạy những ngày
 Ấu thơ thuở ấy ấp đây mến thương!
 Biến thiên là lẽ vô thường
 Cuộc đời như giấc mộng trường đò trôi!
 Quên buồn đời lấy niềm vui
 Cho non sông ấm nụ cười tao nhân.*

Vĩ Dạ - Huế - Cuối xuân Quý Dậu 1993
 Tôn Nữ Hỷ Khương