

（本文摘自中國時報） 在人生的中站大清倉 /秋禾

今年夏天母親走了，母親在一年前得知自己患了末期癌症，從此她利用出院期間的斷續時光，努力整理身邊事物。

母親首先找來會計師，給我們的家產列成清冊，召開家庭會議分配妥當。其次，她打點自己所有衣著飾物、首飾，一盒盒紮理好，分給我們女兒、媳婦，衣服送給長年幫忙的歐巴桑和慈善機構，只留下幾件家居服和貼身衣物。

母親將自己全套作品寄贈圖書館，又出清多餘藏書，請里長轉送社區居民。她更憑極有限的體力，重新整頓家用品，一一明確歸位，給每個抽屜貼上標籤，以防我們尋不著。

最後，母親為自己整理一份簡要的自傳，又擬一份訃聞發送名單和喪葬程序表，再簽一張病危時放棄延命治療的切結書，工工整整排列好，一齊收妥在抽屜裡。

母親走後，我們在悲痛中仍不致慌亂，以有限的人力，循序完成母親遺願，為她辦了一場莊嚴淒美的喪禮。這一切都得謝謝母親，因為她曾如此鎮靜的規畫自己人生的最後。

高齡社會的來臨，使老人人人自危。母親並不特別，事實上，近年來在日本的中高齡層間，就有一種「要走得乾乾淨淨」的說法，並且隱隱蔚為潮流。

這種提前策劃人生終點的理論，並非消極或厭世，相反的，正因為日本是世界屈指可數的長壽大國，再加上少子化和小家庭制的影響，使老人即將成為這個社會最大的負擔。

因此，逐漸人人自危，或者說人人自覺，自己的事情要自己負責，就連後事也不例外。

年六十八歲的A子，每年都整理一次家產清冊，趁正月子女返鄉時給他們過目。她過了六十歲之後，就實行「不買主義」，家裡只留最小限的必要用品。這位女士並非清貧，她自年輕時物慾旺盛，年紀漸長卻領悟身外之無用，生活自然簡單了。

曾經著有《人生最後該做的事》一書的式田和子女士，更身體力行簡樸的晚年生活。她處分所有不再讀的書，定妥首飾古董的遺贈名單，整理好所有家族照片。

現年七十二歲的她，多年來除了食物、內衣和鞋子之外，極少再買別的東西。在她潔淨的櫥櫃抽屜裡，擺著「死後聯絡名單」、「死後家中應辦事項」和她早已請人拍好的遺照。

人生五十大清倉，該捨就捨，才能換檔起步！

除了「乾乾淨淨的走法」之外，更積極的理論是「人生五十大清倉」。最著名的例子是日本老牌女星高峰秀子，她在五十歲時決定息影，從此洗淨鉛華，和老伴過著退隱生活。

她將原本九個房間的豪宅改成三間，處分所有華美衣裳，賣掉大部分家俱，只留一桌、四椅、二杯

和二皿，又資遣原僱的二名女傭。

也許高峰秀子做得太過了，最後她的丈夫忍不住問她：「妳是不是看我是老古董，也想早點把我出清呢？」

然而，一位研究「生死學」的平山正實教授說得好，人活到五十歲體力就不免走下坡，會開始遭遇各種病痛。或是說，得越過一個個小小的「死亡關卡」，才能往長壽之路邁進。

因此，由生機旺盛的四十代進入五十代，不妨稍停下腳步，給自己的前半生做個結算，檢討自己的生活方式、人際關係、健康狀態和財產現況。

勉強的東西不要硬撐，該捨的東西就捨，如此才能「換檔」，重新起步，心情輕鬆的迎向下半生。

如果說人生的終點是打烊，那麼五十歲時來個暫時歇店，給自己大清倉當不為過。

當然，已經不健康的人較健康的人給自己策劃終點的心情，完全是天壤之別，這需要當事人無比的勇氣和決心，不能相強。

只不過，當一個人的人生落幕後，他留下的一切都會告訴我們，這個人生前著重物質生活？還是崇尚精神生活？

我很高興我的母親屬於後者！

（本文摘自中國時報）