

# 海端加油站

## 第一百八十五期

發行人：吳宏龍 校長 發行：台東縣立海端國中 輔導室  
總編輯：黃美玲 主任 地址：台東縣海端鄉海端村山界1號  
編輯群：邱俊龍 主任 電話：089-931390  
鄭新和 主任 創刊日期：101年11月30日  
郭黛瑩 老師 發刊日期：111年11月15日

## 60歲像16歲，衝浪芭 蕾全都學！楊錦聰：把 人生變寬，就去體驗內 心每一個渴望

年歲愈大，你是活得愈發單一拘束，還是更加寬廣豐盛？今（2020）年剛滿60的風潮音樂創辦人楊錦聰，最近發行新專輯《陸拾·拾陸》，意思就是「60歲，活得像16歲」，他用一個倒金字塔的生命軌跡，回答了這個人生大哉問。

40歲以前，他的人生像是一條直線，循著主流價值不斷往上，從沒想過看看岔路外的其他風景。直到生命課題襲來，他力求突破改變，從此人生直線開始向左右分岔，一邊探索內在心靈，經歷一趟重生旅程；一邊挑戰外在活動，以花甲之齡嘗試衝浪、三鐵、半馬、拳擊，甚至跳芭蕾，宛若一位「少年阿北」。

中年危機：愈成功的人，愈害怕失敗

倒金字塔的發展，滋養了楊錦聰的人生厚度，轉折則來自邁入40歲的中年危機。但危機感不是來自困境，反而是出色的事業成績！

楊錦聰28歲就創辦風潮音樂（以下簡稱風潮），一路以來6度入圍葛萊美獎，創華人唱片公司紀錄，當時風潮很多張唱片都能大賣10、20萬張，公司擁有70、80位員工，然而初創風潮3年差點破產的陰影，長年留在心中，成為成功背後的巨大壓力。

太全心投入工作的結果，就是晚上睡覺都不成眠。他曾夢到公司倒閉，才驚覺「我所有的努力都是為了生存下去，一切的驅動來自『害怕失敗』，愈成功反而愈怕失敗。」

當人生卡關時，楊錦聰開始尋找解答，報名經營管理課程，卻幫助有限。40歲那年，有人介紹他到印度普那社區，試著從最根本的內在問題下手，從此開啟他往內探索的旅程。

**跳舞給的人生體悟：做錯時別卡住，只管下一步**

他領悟到的第一個震撼教育，就是拋掉頭銜、成就，直面最真實的自己。

在印度探索內在的場域，沒人認識他是風潮的老闆，只知道他叫「Onion」，卻常有人被他散發的能量吸引而對他說：「You are so beautiful.」楊錦聰感動極了，40歲以前他只從風潮來肯定自己，成就也成了壓力；如今他像洋蔥一樣，一層層剝掉世俗評價，看見自己身為一個人的純粹與美好，彷彿得到重生。

後來他又去了墨西哥體驗海洋呼吸，在海裡交出自己，順著海浪漂浮。兒時曾溺水的他懼怕大海，但嘗試後發現：「恐懼無法拋棄或改變，但可以練習跟恐懼相處。」

他還嘗試過蘇菲旋轉，和違反人體工學和慣性動作的葛吉夫律動。「第一次做完全不會！打擊很大。」從小到大，不管做什麼，楊錦聰總覺得自己一定要表現得很好，當出錯時，生氣、質疑、批判的聲音瞬間一湧而出，「這個體驗像一面鏡子，完全把我最挫折的狀態呈現出來。」

後來因為老師的一句話，點醒夢中人，老師完全不在乎學生跳得多好，他在乎的是，「做錯時，你的『下一步』是什麼。」

以前楊錦聰跳錯了，就愣在原地，完全無法移動，只能眼睜睜看著別人把舞跳完，但現在他學會深呼吸放鬆，再繼續往前做下一個會的動作。他體悟，舞蹈如同人生，挫折失敗永遠都會發生，

「你唯一能做的就是接受這個結果，迎接下一個片刻，而不是讓它成為陰影或卡住你的地方。」

## 聚焦在快樂 全身細胞都會跟著快樂

後來楊錦聰又接觸到「快樂細胞」理念，認為只要將焦點放在快樂的部分，全身細胞也會跟著快樂起來。

「我遇過很多際遇很好的人，但只要一碰到挫折，就怨天尤人，因為他們擴大了那個不快樂。挫折無法刪除，但可以把焦點轉換到美好的事情上，也許是一杯好的咖啡，也許是別人的一抹微笑，然後學習擴大。」

2008 年，在他快邁入 50 歲之際，突如其來的金融風暴席捲全球，公司一樣大受影響，但這回他已學會「轉換頻道」，「我的狀態跟 40 歲時完全不一樣，照樣吃飯、睡覺、追劇，不再因為壓力睡不著。」他也分享，就在採訪前一天的會議上才剛遇到煩雜的事，但腦袋突然浮現在摩洛哥的大樹下聆聽長笛的美妙畫面，「那個不愉快就過去了。」

在中年危機後這些年工作與靈性的整合，楊錦聰不再是推著「害怕失敗巨石」的薛西弗斯，而是樂於面對、接受、打開雙手向前迎上的創夢大叔。

## 決心體驗每一個渴望 挑戰衝浪、芭蕾

這些修煉，看似抽象哲學，卻都是他真實的親身實踐，此條探索之路，讓他明白：「我這一生要走的是身體的途徑，一定要透過自己親身體驗，了解自己要的東西，而不是別人跟你說什麼是對、什麼是錯。」因此，遇到任何嚮往的事，就親身去做！

今年送給自己 60 歲的生日禮物，是總長 352 公里的花東單車之旅，緊接著還要挑戰全鐵和全馬，最近則打算開始學習駕帆船。

靈動挺拔的身形，很難相信他以前不是運動咖，是大約 3 年前才開始挑戰外在的體能運動，一來就玩大的，先是衝浪，又是迷你三鐵、半馬。

他直言 50 歲之前從不覺得運動多重要，直到去年看到高齡 85 歲的父親，因為中風進加護病房 3 次、開刀 2 次，他想起 2018 年前風潮慶

祝 30 周年時，他曾許下願望看風潮一甲子的風光（也就是要活到 88 歲見證），不想到時體況像父親一樣，因而更加積極鍛鍊身體。

多年好友、同時也是風潮音樂總監吳金黛，眼見楊錦聰學習衝浪有感，曾在臉書發文要他 70 歲練出 8 塊肌、80 歲去跳芭蕾。沒想到楊錦聰「超前部署」，今年就上起了芭蕾課，成了班上所有同學中唯一沒辦法劈腿的學生，照樣玩得很開心！

對他來說，挑戰各項運動，是一股來自內心實踐目標的渴望。他舉例，就像減肥，有人希望讓別人覺得好看，有人卻渴望走在路上步伐輕盈、風采洋溢，「要實現目標，不要只靠外在眼光，而是要靠內在嚮往驅動。」

就像衝浪，他聽澳洲朋友說，一個浪頭可以整整衝上一公里，便心生嚮往。他第一次學衝浪時，幾乎摔了 100 次才有 1、2 次快要站起來，但真的站起來的那一霎那：「天呀！真的非常美妙。」

## 人的形體有限 但可以活得巨大寬廣

他跳芭蕾，也是受到電影《戰火浮生錄》著名的芭蕾片段影響，男舞者的律動和肢體延展，讓楊錦聰感受到

「人有形體的限制，但可以活得巨大寬廣，凡事渴望、往前、迎接」，因此他訂下目標，希望有一天能把這支舞跳完。

他甚至語出驚人地表示，到 80 歲時，要脫掉上衣露出結實腹肌，以輕盈步伐大走伸展台。

他強調，讓生命豐盛有很多方式，每個人的興趣與嚮往不同，要找到屬於自己、可以全然投入、玩得盡興忘我的那條道路。「這無關乎名聲財富，只關乎內在，你是否快樂、是否安住在那個狀態，就能讓生命得到滋養。」

以前的他，早早認定自己要做一名音樂傳教士；現在的他，更希望透過自己的親身實踐，分享如何活出精彩。也許有一天，我們會看到 80 歲的白髮大哥，活得像 18 歲的元氣少年。