



龚琳娜：五十岁，正有光

3月初，晨报记者在腾讯视频全新音综《魔力歌先生》的录制现场见到了龚琳娜。宽松的藕荷色上衣，搭配同色系长裤，衬得她笑容明朗、精神饱满。游戏环节，她抽到用戏腔唱当红歌曲《荒漠上行走》的挑战，几乎是不假思索开口，音色高亢；一句唱罢，她又将歌词揉进念白与RAP，一边唱一边摇摆，显得松弛鲜活。

这很龚琳娜。在很多人心中，“龚琳娜”早已成为一个形容词，她总能带来情理之中又意料之外的惊喜。民歌、戏曲、流行、说唱……最扎实功力碰撞最新鲜的尝试，她将传统的、民族的、现代元素信手拈来，恰似取各门派之长的武学大家。

她被这个比喻逗乐，却也认认真真地回答：这个更审美更包容的时代，就应该是各路“武林高手”各出奇招，从骨子里的文化基因，提炼更丰沛的可能。

保持好奇，鼓励新声

龚琳娜参加过不少音综，《魔力歌先生》于她却有点“命中注定”的意味，一个有趣的循环。十多年前，她用一首植根于戏曲却形态奇崛的《忐忑》，接受一个时代的审视与惊诧。如今，在一个为“个性”和“魔力”量身打造的节目里，她以“着魔团代表”的身份，为更多不同的面孔热情拍灯。

首期节目中，观众看到她为“半吨兄弟”的《扛过枪放过羊》欢呼，也为付豪的《他真的对你好吗》鼓掌，听到亚森的《荒漠上行走》更是喜笑颜开。而她自己站上舞台演绎纳西族民歌《阿哩哩》时，依然技巧扎实、“魔性十足”。

“我爆灯的时候都很‘冲动’。”龚琳娜笑说，每次录节目，她往往从前一天就开始高兴，“很治愈，伴随着每一个歌手的成长。看他们从刚上舞台的生涩，到慢慢放开自己，逐渐发光。有时也很颠覆，看好的不一定走得下去；没注意到的，突然被激发出潜力，展现出很强的个性”。

透过这些不同年龄、不同来路的歌手，龚琳娜也能看见过去的自己：热爱、坚持、始终保有个性。“我的经验是打开自己，充满好奇心，对一切都接受。”她感慨，舞台上的很多歌手都经历过起起伏伏，但想要长久地走下去，关键是抱着学习的心态，把自己当成一个空杯子去吸纳新的可能，“如果老想着拿第一、晋级，功利心太重，就更容易停留在自己的安全区里；但如果想着每天都能进步，就有可能吸收新的东西。心态，决定歌唱的律动。”

舞台上那些在短视频和音乐平台上动辄流量上亿的“魔力歌”，龚琳娜也不陌生。“有人说，五十岁人到中年容易不接受新事物，但我希望年轻人给我新的资讯、新的音乐。有时候我可能有偏见，但也会问，为什么你们觉得好听？然后站在不同的角度理解。”

与学院派复杂的艺术歌曲相比，不少当红之作的旋律显得简单，但丝毫不妨碍她去了解、尝试——《魔力歌先生》的初舞台上，双胞胎歌手Wings改编了山西民歌《大红公鸡毛腿腿》，她看完直言惊喜：“没有丢掉传统，也有年轻的节奏律动，做得很好。”

扎根传统，以声为路

中国音乐学院科班出身、青歌赛获奖，龚琳娜的音乐起点，标准得像个范本。但在所有人都遵循“一个标准”的年代，她早有“剑走偏锋”的念头：西方可以将歌德和席勒的作品谱成歌曲，为什么我们不能唱李白和杜甫？

“这条路我走得早，那时候还是有孤独感。”早年，她远赴异国，寻找不同的音乐可能，也因此经历了漫长的准备和孤独的跋涉，只为等到真正的舞台。

2011年的跨年夜，面对电视直播镜头，龚琳娜带着源自戏曲的凌厉妆容，完成了一次高难度的现场演唱，也让亿万观众记住了《忐忑》。她还没走下舞台，收视率暴涨的消息，褒贬不一的声音已扑面而来。“那一瞬间，我觉得我可以回来了——我有自己的舞台了，观众愿意听我的歌，我可以走出自己的路。”

但这条路并非坦途，迷茫接踵而至：有商业的诱惑，希望她复制更多“神曲”；也有潮流的裹挟，催促她融入更大众的“流行”。

“我特别想对那个时候的自己说，幸好你一直坚持着热爱，从没丢掉那个爱唱歌的龚琳娜。”她最终选择的，依然是回归传统根脉，寻找融合与创新的可能。“任何创新都要在传统的基础上。根扎得够深，就不会过时。”

所以，她唱过《诗经》《楚辞》和唐诗宋词，也长期采风，收集散落山川的民歌与童谣；她会和虚拟歌姬跨界合作，也曾在古琴声中以《胡笳十八拍》致敬蔡文姬；她在说唱、唱跳舞台上挥洒热情，也不忘融合评弹，还原元曲韵味。

时光匆匆，现在的龚琳娜，相信同道中人越来越多：“他们不仅仅是传承，而是学习归来再采风、再学习、再创作，慢慢走出新的艺术道路。”观众也在变化——她在户外音乐节的舞台唱民歌《走西口》，刚一开嗓，全场瞬间安静。明明下着大雨，观众却仿佛被震住了，一动也不动。她唱到流泪，观众的寂静，恰恰印证了她所笃定的：源于文化基因的生命力，能穿透喧嚣，直抵人心。

五十岁，龚琳娜觉得自己进入了艺术的“黄金期”。“年轻时有很多顾虑，容易紧张、担心，现在好像都可以化解了。”就连嗓音，也保持在最佳状态：“唱《阿哩哩》，我不觉得幼稚，反而很快乐，完全忘了年龄。”她相信，自己的艺术创造力正持续向上蓄力。“这十年，一定还会有一个大的爆发，那肯定得比《忐忑》还厉害！”

从心出发，向光而歌

龚琳娜有一叠厚厚的日记本，她会把生活中的点滴一一记录下来；遇到喜欢的歌曲，她还会专门抄录曲谱。这个少年时代开始的习惯，一直延续到了现在。去年，她出版新书《做自己，不忐忑》，记录了她如何走过迷茫与痛苦，找回自己。

此后，她接受采访、做播客，在更多元的渠道敞开心扉。龚琳娜坦言，不是没有顾虑过分享日常可能“太八卦”，但看到女性人到中年那份相似的生命困惑，她决定把自己的经历分享出来。比如写到那场宣布告别婚姻的派对时，她的初心是要说清楚那份面对痛苦的勇气，“我想讲的是，通过这件事我能学到什么。我的朋友遇到相似的事情，他们也会说，‘你都能做到，那我们也行’”。而在这本书出版前后，她最大的忧虑是前夫老锣可能被误解，是家人的感受如何，“我不想伤害身边的任何一个人”。

令龚琳娜意想不到的，许多读者给她留言、写信，分享被她的文字鼓励和温暖的瞬间，“所有的分享都是希望每一个生命能发光。能够穿越痛苦，才会有真正乐观的能量。”她形容，遭遇困难和逆境的时刻，恰恰是她能量最强的时刻，“我把每一个解决不了的痛苦都当作学习。一旦穿越过去，就真正过去了。相反，你躺平，没有痛苦也没有幸福，那才是最没有力量的时候。”

当然，穿越的方法之一，依然是歌唱。对龚琳娜来说，唱歌就像写诗、画画，不一定要唱给谁听，不一定要多么完美，“只要唱，就可以释放各种的情绪。”

她的生活状态也慢慢转向内在，能一个人在山里待上



两个星期，也会在烟火日常中教邻居们养气、练声。马年春节，她独自复刻了童年记忆里的十道家小菜：外婆的红烧肉、奶奶的水豆腐、妈妈的炒玉米、小姨的珍珠圆子……“有些不会做，就问妈妈要菜谱，一点点尝试，我用这种方式想念家人，用味道纪念小时候的印记。”

奇妙的是，远在德国和美国求学的儿子们，除夕带室友包饺子，元宵节又复刻了龚琳娜最拿手的巧克力汤圆。“元宵节前，我就包好了巧克力汤圆和酸菜汤圆，一大早就拍给他们看。他们从很小开始就跟我学着做巧克力汤圆，是我们家每年必须有的‘传统’。”

这份平和的幸福，离不开龚琳娜坚持的“相信”。从前，母亲的一句批评会让她难过许久；现在，她相信父母不必和自己想法一致，观点不同也能幽默化解。她相信孩子，默默关注，全力支持，二十多岁的儿子们也愿意和她分享日常，畅谈心事。她也相信身边的朋友、一起工作的伙伴、跟她学唱歌的邻居们。“当我们一起努力闯过困难，你会发现，相信的力量，是人性的光芒。”

“一通百通，好像打通了所有的机关。”她如此总结现在这个更诚实、更自洽的自己。

【龚琳娜与上海的快问快答】

新闻晨报：您经常来上海演出，接下来会有什么计划吗？

龚琳娜：我特别希望在上海可以有音乐节的演出。之前我在上海经常做的都是室内的音乐会，现在很期待在室外演出。而且上海有很多有意思的艺术家，不光是音乐家，还有各个领域的，希望和他们有更多的破圈合作和创新。

新闻晨报：来上海一定会做的事情是？

龚琳娜：有时间我就会和作曲家、音乐学的专家见面，像上海音乐学院的萧梅老师。如果能经常和做音乐理论、音乐学的专家交流，我就不会走歪。我也经常会去拜访上海老一辈的作曲家，比如徐景新老师、陈钢老师，有空我一定会去看望的。

文 / 晨报记者 曾索狄 图 / 节目组供图 插画 / 戎青钰

但·愿·记·录·能·够·担·当·此·任·见·证·她·们·始·终·在·场