



在拉萨蜿蜒的街巷深处，时光的褶皱里藏着另一重天地。从卓番林的手工唐卡颜料沉淀，到邦达仓古建大院的藏香氤氲；从擦擦体验馆的泥土气息，到吉本岗艺术中心的先锋画展——这座古城的文化脉搏，跳动在百年梁柱与现代艺术的交叠中。跟随晨光至暮色，触摸藏地艺术的温度……拉萨的小众文化艺术空间，既是历史的切片，也是当下的鲜活。这里，传统不再静默于展柜，而是化作一杯酥油拿铁、一幅未干的唐卡，或是一场跨越时空的“梦瑜伽”。

文/图 记者 德吉央宗 旦增玉珍

1 晨光里的古建记忆

路线起点:卓番林→邦达仓古建大院

清晨九点，八廓街的人流尚未密集，沿着清真寺大院斜对面的小巷漫步，一座不起眼的藏式古院便映入眼帘——匾额显示，这里便是卓番林所在地。

走进大院内，阳光慷慨地落在大院中，古楼台阶上摆着几盆颜色各异的水。“那是正在沉淀的唐卡颜料。”工作人员介绍。院子的西侧，匠人正在制作铜像。院子的南侧就是此行目的地——卓番林。

进入卓番林，只见狭长的店面内琳琅满目地摆着各类富有藏元素的物件，里侧的木质货架上整齐挂着多条不同颜色和格纹样式的织物，货架上方摆放着展示手工编织过程的照片。工作人员告诉记者，这些都是可售卖的，除此之外，游客来到这里，还可以体验酥油香皂、酥油唇膏、藏式刺绣等手工DIY。

十点半，转入邦达仓古建大院。邦达仓古建大院位于拉萨八廓街东南拐角处，与大昭寺一街之隔。它始建于1838年，约2000平方米，距今已有近两百年的历史，大小在拉萨老宅子中排前三。现是全国重点文物保护单位。

邦达·阳佩、邦达·热嘎、邦达·多吉三兄弟的商号在民国初年到20世纪50年代末，闻名云、贵、川、藏，在印度、缅甸等国也颇有名气，抗日战争时期他们开辟陆地国际运输线，支援大后方。

现如今的邦达仓已经是集客栈、餐饮、旅游服务于一体的民众休闲陶冶场所。院里还设有西藏传统文化体验项目：藏香制作、酥油茶制作、酥油糌粑团子制作等。

“我们这里最受欢迎的是藏香制作，我们的藏香制作是跟楚布藏香合作推出的，成品的原料和质量都有保障。游客体验一次收费88元，如果是团建的话就需要面议价格，后续还打算增设藏文书法体验、‘擦擦’制作等项目。”工作人员旦增说。

在艺术的褶皱里触摸时光的温度

拉萨小众文化艺术空间巡礼：

2 午间的手作时光

路线中段:古树酸奶→掐丝唐卡体验馆&“擦擦”体验

正午时分，回到熙攘的八廓主街，钻进八廓街百年古树下的巷子深处，这里藏着三处绝佳的“休闲点”，迈入巷子第一眼便是古树酸奶。比起店内的藏风装修，更让人震撼的是它满墙的心愿与留言。

点上一份酸奶，翻阅着来自不同旅人留下的“影子”，小小一间酸奶馆，却沉睡着五湖四海的故事。继续往巷子里走，前往我们的目的地擦擦体验馆。

还没走两步，就见左手侧的低矮门框内透出的微光，引人一探究竟，可门口却并无任何指示说明这究竟是个什么地方，只是

边说着，一边用特制工具将颜料注入金丝隔断。

隔壁的擦擦体验室则充满泥土气息。木架上摆满传统藏式、吉祥纹样的陶模，游客可免费使用混合了香灰的陶土制作“擦擦”（小型浮雕）。到这一步，游客其实可以把土培“擦擦”带回家，在网上自行查阅配色购买颜料上色，且不收取任何费用。但若嫌麻烦，也可在擦擦体验馆用专供颜料上色，则需支付材料费。“颜料用的是天然矿土，所以需要上色的话收取的是颜料费。”工作人员提醒。

3 午后的人文对话

路线延续:根敦群佩纪念馆→夏扎大院→唐卡体验中心

走出古树下的深巷时，日头还烈着。我们避开烈日，拐进小昭寺路的根敦群佩纪念馆。这座藏式小楼纪念着20世纪的藏族思想先驱，展柜里泛黄的日记本与钢笔手稿，记录着他游历南亚时的哲学思考。馆内四个展区按时间脉络展开，从安多启蒙到南亚求学，再到重返拉萨的最后岁

月，每件展品都带着岁月的温度。

穿过两条窄巷，夏扎大院的雕花门楼低调却庄严。位于大院一隅的柠檬咖啡分店，将藏式美学与现代设计巧妙融合。阳光透过树叶洒在桌面上，茶香与咖啡香交织。

傍晚前的最后一站是八廓西街的唐卡体验中心。推开木门，

空气中弥漫着松烟墨与矿物颜料的气息。传承人旦增正指导一名游客绘制一幅画像，案台上摆放着研磨好的朱砂、石青和金粉。“唐卡绘制讲究‘三静’——心静、手静、色静。”他示范着用笔勾勒眼线，“从起稿到完成至少需要三个月，但游客可以体验基础的勾线和填色，两小时就能完成一幅小品。”

4 暮色中的艺术新生

路线尾声:朗孜夏陈列馆→驻藏大臣衙门旧址→吉本岗艺术中心

暮色中的八廓北街泛着青灰色的光晕，朗孜夏陈列馆的大门在夕阳下显得格外沉重。

斜对面就是清政府驻藏大臣衙门旧址陈列馆，位于拉萨市大昭寺东北侧、冲赛康市场南面。它是清朝中央政府于雍正六年(1728年)在西藏设立的第一座驻藏大臣衙门，供历代驻藏大臣办公和居住，距今约有三百年历史。因紧邻八廓街，从大院南楼窗户可近距离观赏八廓街繁华市井，被称为“冲赛康”，意为“可以看到集市的房子”。

踏入大门，曲折的回廊串联起议事厅、公堂、折房、印房、译字房、衷情房等功能空间。三层建筑层层递进，既保留了藏式建筑的粗犷线条，又融入了中原官署的规整布局。拾级而上，就是驻藏大臣衙门陈列馆，馆内展示相关档案原件及实物照片，还复原了驻藏大臣衙门主要机构设置及生活场景。

最后一站是吉本岗艺术中心。吉本岗艺术中心前身为吉崩岗拉康，始建于19世纪下半叶，地处拉萨老城区核心，在大

昭寺与小昭寺、布达拉宫和木如寺之间，曾是拉萨古城地标。它依照藏式建筑中最具代表性的立体坛城结构建造，是拉萨现存唯一一座立体坛城结构古建筑，具有极高的建筑艺术价值。

走出吉本岗艺术中心，踏上天桥，大昭寺与布达拉宫的剪影渐次被夜色吞没。晚风送来八廓街的暮灯，与散落在八廓街各处的文化艺术空间相呼应——这或许就是拉萨的艺术褶皱，旧时光的肌理与新思潮的脉络相互交织。



1. 大昭寺预约:须提前1天通过“大昭寺官方微信公众号”预约，门票85元/人，开放时间8:30-18:00。
2. 推荐路线:全程约6~8小时，若不愿走马观花式体验，建议分两天游览。

3. 体验项目提醒:唐卡绘制建议预留2小时以上；“擦擦”制作约30分钟，烧制需3天，可邮寄。

