

Тибет се у историји појавио у VII веку као уједињено царство, али се ускоро поделио на неколико територија. Највећи део западног и централног Тибета је често био уједињен под барем номиналном влашћу тибетанских владара са седиштем у Ласи, Шигадзеу или оближњим локацијама; те владе су у различита времена била под монголским или кинеским сизеренством. Источне области Кам и Амдо су често имале децентрализовану домаћу власт, подељену између малих кнежевина или племенских група, док су често падале под непосредну кинеску власт; већина тих области је касније припојена кинеским провинцијама Сичуан и Ћингхај. Године 1951. је након краћег оружаног сукоба Тибет припојен новоустављеној Народној Републици Кине, а претходна тибетанска власт формално укинута 1959. Данас НР Кина управља западним и централним Тибетом као Тибетанском аутономом области док су источне области дио провинција Сичуан и Ћингхај. У Тибету постоје тензије између домаћег становништва и кинеских власти, као и тибетански покрет за независност кога чине дисидентске групе у избеглиштву.

Мало тога је познато о историји Тибета пре VII века. Тај период обавијен је митовима и легендама и из њега не постоје поуздани историјски извори. Од VII до XX века нове ере Тибет је био снажна краљевина. Краљеви из династије Јарлунг успевају да сједине већи део централног Тибета. Намри Сонгстен, владар Јарлунг династије успео је проширити утицај Тибета ка централној Азији. Током седмог века утицај Тибета је растао великом брзином. Краљ Сонгстен Гампо предводио је освајања Непала и северне Индије. Тибет је постао претња за династију Танг у Кини. Да би био спречен рат између Кине и Тибета договорен је брак између тибетанског краља и кинеске принцезе, што је довело до савеза између два краљевства. Будизам, који је доминирао тим подручјем више од 1.000 година, постао је званична државна религија. Током владавине Сонгстен Гампо-а изграђени су бројни храмови у Ласи као и краљева палата касније позната као Потала. Контакт са Кином омогућио је развој медицине, астрономије и математике. Створено је тибетанско писмо по узору на индијско што је омогућило превођење будистичких записа, појаву писаних закона, и писане историје државе. Током следећа два века утицај и границе Тибета још више су се прошириле. Краљ Трисонг Детсен успоставио је контролу над северним Пакистаном, Непалом, Туркистаном, северном Индијом. Дошло је до рата са Кином. 783. тибетанска војска продрла је у тада кинеску престоницу Чанг'ан (данашњи Хи'ан) присиливши кинеског цара да призна проширење Тибета. Након рата потписан је споразум према којем су Кина и Тибет дефинисане као две независне државе. У то доба будизам почиње да преузима примат у управљању државом. 842. краљ Трисунг Детсен Ралпацхен, који је подржавао будизам, убијен је од стране свог брата Лангдхармаа.

Лангдхармаа је био противник будистичке религије и настојао је да избаци њен утицај из државног апарата. Његови покушаји су били неуспешни јер је наишао на жесток отпор будистичког свештенства. Након неколико година владавине убијен је од стране будистичких монаха. Након тога долази до расула тибетанске државе, растројене унутрашњим немирима и спољашњим претњама Кинеског и Монголског царства.

Године 1239. Тибет је ушао у састав Монголског царства. Утицај тибетанског будизма постајао је све већи тако да је будизам убрзо постао званична религија Монголског царства. Годан-кан, праунук Џингис-кана успоставио је заштитнички став према будизму штитећи тибетанске духовне вође. У четрнаестом веку долази до слабљења Монголског царства и Тибет поново добија независност. Монголија се меша у династичке сукобе настојећи да духовном вођи Далај Лами додели и световну власт. Пети Далај Лама Нгаванг Лобзанг Гиатсо постао је духовни и световни владар Тибета 1656. године. Његовом смрћу 1682. однос са Монголским царством се променио.

Монголски владари желели су већу контролу над Тибетом, тако да су почетком XVIII века напали и освојили главни град Ласу, стављајући под своју контролу шестог Далај Ламу Тсанг-Јанг Гиатсоа. Поновно Монголско освајање није наишло на потпору локалног становништва. То је искористио кинески цар Канг Кси који је повео војну кампању с циљем да ослободи Ласу и протера Монголе. кинеска војска дочекана је као ослободилачка. Под заштитом Кинеза био је седми Далај Лама који је раније протеран из Ласе од стране Монгола. кинески цар Канг Кси прогласио је Тибет протекторатом кинеске империје. Током XVIII и XIX века Тибет је остао протекторат Кине све до 1911.

Цар је у Ласи поставио свог изасланика, који се називао амбан. 1750. народ Тибета се побунио, збацио царског изасланика и успоставио самосталну власт. Уз помоћ царске војске устанак 1750. је угушен.

Први европљани који су стигли на Тибет били су језуитски мисионари, који су 1705. основали своју мисију у Ласи. Почетком XVIII века долази до успостављања контакта између Европских земаља и Тибета. 1774. Британски изасланици су стигли у Тибет.

Године 1904. Британска војска из Индије ушла је у Тибет, освојила Ласу присиљавајући Тибет да отвори границе према „бисеру“ британског колонијалног царства - Индији. 1906. потписан је споразум између Кине и Велике Британије којим је Тибет постао Британски протекторат. Годину дана касније, 1907. потписан је нови споразум, овај пут између Велике Британије, Кине и Русије. Велика Британија и Русија признале су Кини право на Тибет. Директна кинеска власт у Ласи успостављена је 1910, али није трајала дуго. 1911. избила је револуција у Кини, што је искористио Далај Лама преузевши контролу над Тибетом. 1913. Тибет и Монголија прогласиле су оцепљење од Кине. 1914. Велика Британија признала је независност Тибета и успостављена је граница између Тибета и британске Индије. Кина није прихватила независност Тибета, сматрајући га неодвојивим делом своје територије.

Почетак Првог светског рата и грађански рат у Кини скренуле су поглед великих сила са Тибета, омогућивши тринаестом Далај Лами да неометано влада. Све до 1950. Тибет се одржавао као независна држава. 1950. војска Народне Републике Кине ушла је у Ласу. 1951. под притиском НР Кине потписан је тибетанско-кинески споразум који је предвиђао да Тибетом заједнички владају влада НР Кине и влада Тибета на челу са Далај Ламом. 1956. избио је устанак Тибетанаца, подржан од стране Сједињених Америчких Држава. Устанак је крваво угушен 1959, стотине хиљада Тибетанаца је убијено, спаљен је велики број будистичких храмова, а Далај Лама је присиљен да напусти земљу и пребегне у Дармсалу у Индији, где се и данас налази. За време Мао Цедунгове владавине у Кини спровођен је терор над становништвом Тибета. Дошло је до организованог уништавања културног наслеђа, будистичких манастира, светилишта и до покоља над будистичким свештенством и монасима. Неки извори помињу да је у овом периоду страдало више од 1,2 милиона Тибетанаца. Осамдесетих година XX века дошло је до либерализацијережима, што је Тибету вратило одређени степен религијске слободе. Далај Лама је из емиграције упутио бројне позиве за помоћ у ослобађању Тибета.

За своја настојања да ненасилним путем поврати независност Тибета 1989. године је добио Нобелову награду за мир .