



Benha university



Faculty of Arts

Faculty of Arts journal

Scientific journal review

宗教多样性及其对藏族人民生活的影响

By

**Dr. Ahmed Lotfy Ahmed Hafez
Department of Islamic Studies in Chinese,
Faculty of Languages and Translation, Al-
Azhar University, Cairo, Egypt**

Vol.61

April 2024

<https://jfab.journals.ekb.eg/>

Abstract

The Tibetan people have a rich and profound religious life, deeply rooted in their culture and traditions. Religion plays a central role in shaping their worldview, values, and daily practices. Tibetan Buddhism is the predominant faith, influencing not only spiritual beliefs but also art, social structure, and environmental consciousness. Additionally, Bon, the indigenous religion of Tibet, retains a significant influence, contributing to the diversity of religious practices in the region. This study explores the origins, practices, and impact of religion on the Tibetan people's lives. By examining their spiritual traditions, festivals, and rituals, the research highlights how religion serves as a cornerstone of Tibetan identity and a source of cohesion in their communities.

Keywords: Tibetan People, The Religious, Tibetan Buddhism, Tibetan Islam, Chinese Culture.

التَّعَدُّدِيَّةُ الدِّينِيَّةُ وَأَثَرُهَا فِي حَيَاةِ أَسْبَاءِ قَوْمِيَّةِ التُّبْتِ

أحمد لطفى أحمد حافظ

قسم الدراسات الإسلامية باللغات الأجنبية، شعبة اللغة الصينية، كلية اللغات والترجمة،
جامعة الأزهر، القاهرة، مصر.

البريد الإلكتروني: nihaoahmed@gmail.com

宗教多样性及其对藏族人民生活的影响

摘要:

宗教生活是西藏民族文化与身份的重要组成部分，其影响不仅局限于精神层面，还深刻渗透到社会、艺术和环境保护等领域。藏传佛教作为藏族的主要信仰，塑造了他们的生活方式和价值体系。同时，苯教作为西藏的本土宗教，仍在丰富宗教实践的多样性方面发挥着重要作用。本研究探讨了西藏宗教生活的起源，重点分析了藏传伊斯兰教和佛教的传入及其历史发展过程，同时梳理了藏族日常宗教仪式与习俗的特点。研究进一步阐述了宗教对西藏社会的深远影响，尤其是在艺术创作与环境保护方面，展现了宗教价值观如何推动对自然的尊重与保护。最后，本研究讨论了宗教在现代社会中的重要作用，强调宗教不仅是西藏文化传承的核心基石，也是维系西藏社会团结与凝聚力的重要力量。

关键词：藏族；宗教；伊斯兰教；佛教；苯教

前言

西藏位于亚洲大陆中部，是一个被群山环绕、相对隔绝的地区。东与中国接壤，北邻东突厥斯坦，西界克什米尔，南接印度。

西藏的总面积约为1,221,000平方公里，总人口超过300万，首府是著名的“拉萨”市。在西藏的居民中，有超过25万穆斯林。他们主要分布在拉萨及周边地区。此外，大部分居民信仰藏传佛

教，自治区内还有约13000人信仰伊斯兰教，约600人信仰天主教。

西藏的穆斯林人口约占总人口的八分之一，其中“拉萨清真寺”是一座著名的清真寺。该清真寺至今保存完好，以其独特的藏式建筑风格闻名，成为西藏宗教文化的重要象征之一。

本课题的研究价值：

本研究旨在对“西藏民族的宗教生活”进行全面而深入的探讨，分析宗教在塑造西藏文化与社会身份中的重要作用。研究重点关注宗教的多样性及其在西藏历史和地理背景下的不同表现形式。

主要目标：

1. 探索西藏的主要宗教信仰，并重点分析伊斯兰教在西藏社会中的作用。
2. 研究不同宗教在西藏地区的共存方式，以及宗教多样性对西藏文化和社会传统的影响。
3. 分析西藏日常宗教仪式和宗教节日，以及它们在增强社会联系中的作用。
4. 探讨宗教对西藏文化和艺术的深远影响。

研究意义：

本研究旨在加深学术界对宗教在塑造西藏民族文化身份中的作用的理解。通过分析不同宗教之间的互动，本研究展示了宗教如何在构建多样性与凝聚力兼备的西藏社会中发挥重要作用。

研究部分：

本研究分为引言和四个部分：第一节题为“西藏民族的宗教起源与发展”。第二节题为“藏传佛教的历史与教义”。第三节题为“西藏民族的伊斯兰教和穆斯林”。最后是研究的结论和参考文献目录。

研究的的框架和方法：本研究采用历史描述法进行分析和探讨。

第一节：西藏民族的宗教起源与发展

西藏民族的宗教生活是研究人类文化和传统中最引人入胜的方面之一，其精神性与高原地区人民的日常生活深度交织。西藏以其丰富的宗教遗产为特色，其中融合了藏传佛教、古老的萨满信仰以及构成其民族身份重要组成部分的灵性实践。西藏的宗教生活反映了一个与其自然环境和谐共处的社会，宗教不仅是一种信仰体系，更是一种生活方式。从古老的苯教到藏传佛教的传播与发展，西藏的宗教历史见证了多种文化的交融与演变。本文将探讨西藏宗教生活的核心要素，分析其对社会结构、文化传承以及个人生活的深远影响。

一、藏传苯教的历史与发展

苯教是西藏地区本土原始宗教，在藏传佛教传播之前，对当地社会具有重要影响。尽管随着佛教的兴盛，苯教的地位逐渐减弱，但其仪式和文化元素至今仍然存在。苯教是西藏的本土宗教，其历史可以追溯到公元前5世纪。苯教是一种自然崇拜和万物有灵的信仰，强调人与自然的和谐。

苯教崇拜山川、河流和自然灵体，注重巫术、占卜和祭祀活动。

尽管后来藏传佛教成为主流信仰，但苯教的一些仪式、符号和哲学思想仍然融入了佛教的实践之中¹。

苯教是西藏本土的一种古老宗教，起源可追溯至公元前5世纪，由古象雄王子辛饶米沃且在象雄原始宗教的基础上创立。最初的活动中心位于现今西藏阿里地区噶尔县门士区一带，早期主要以祈福消灾、驱邪除祟等原始宗教仪式为主。

大约在公元纪年初期，苯教逐渐向东传播至雅鲁藏布江流域，并逐步发展为西藏高原的主要宗教势力。苯教与藏传佛教之间曾展开长期而激烈的竞争。为了求得生存与发展，苯教在内容与形式上直接或间接吸收了大量藏传佛教的元素。因此，有观点认为苯教已成为藏传佛教的一个分支，但这一说法在宗教界内部尚存争议，许多人士并不认同。

据统计，目前西藏自治区共有88座苯教寺庙，其中昌都地区55座，那曲地区23座，日喀则地区6座，林芝地区2座，拉萨和阿里地区各有1座²。

苯教认为自然界充满灵性，山川河流都具有神圣地位。通过举行献祭和庆典等仪式来安抚自然灵魂。其仪式包括巫术、占卜、冥想和祷告。使用护身符、经文和咒语等宗教符号作为信仰的表达。苯教强调人与自然的和谐共处，保护自然和与自然共生是苯教信仰的核心理念之一³。

二、苯教对藏传佛教的影响

¹ 苯教的起源与发展，叶尔波拉，青海人民出版社，2010年□第五十页。

² 西藏信仰民俗，西藏自治区人民政府、中国网，2011-12-27 12:53:00。

https://www.dzwww.com/2011/dqmjzgh/cfzz/zangzu/zjxyz/201112/t20111227_6839317.htm

³ 《西藏宗教》，尕藏加，五洲传播出版社，2002年，第一百三十三-一百三十九页□

藏传佛教于公元7世纪传入西藏，与苯教产生了深远的互动，并在许多方面实现了融合。藏传佛教吸收了苯教的一些仪式和信仰，例如占卜和对自然灵魂的崇拜。苯教的哲学思想与佛教教义相结合，形成了独特的西藏宗教实践模式。尽管藏传佛教成为西藏的主流宗教，苯教仍然保留了一定的影响力，并由少部分信徒继续传承。一些苯教寺院，例如敏珠林寺，成为保护和传承苯教传统的重要中心。苯教作为西藏的本土宗教，在藏传佛教的传播与发展过程中发挥了重要而深远的影响。通过两种宗教的互动与融合，西藏形成了独特的宗教文化传统¹。

藏传佛教传入西藏后，吸收了苯教的一些仪式与宗教实践，例如：
：占卜与祈福：苯教中的占卜与祈福仪式被融入藏传佛教的宗教活动，成为其仪轨的重要组成部分。自然崇拜：苯教对山川河流等自然灵体的崇拜观念被保留，并融入到佛教的哲学体系中，例如对冈仁波齐神山的朝圣活动。苯教的宇宙观和哲学思想对藏传佛教教义的发展产生了深刻影响：人与自然的和谐：苯教注重人与自然和谐共存，这一理念渗透到藏传佛教的伦理观与生态保护思想中。宗教符号：许多苯教的图案与符号被融入藏传佛教的唐卡绘画和寺院建筑装饰中。仪式道具：苯教的传统法器和护身符被藏传佛教广泛采用，成为宗教仪式的重要组成部分。一些苯教的传统节日被融入藏传佛教的节庆活动中，形成了西藏独具特色的宗教文化。例如，许多节日中的祈福、祭祀和舞蹈仪式都可追溯到苯教的传统。

¹ 藏传佛教史，尕藏才旦，甘肃民族出版社，2012年，第九十三页。

目前，苯教寺庙约88座，僧人3000多，活佛93人，信教群众13万以上¹。

苯教不仅是西藏宗教文化的起源，还通过与藏传佛教的相互影响，为西藏宗教的发展注入了深厚的文化内涵。苯教的哲学思想、仪式实践与艺术表达方式，与藏传佛教共同构建了西藏独特的宗教文化与民族认同。这种融合不仅是一种文化现象，更是宗教多样性与包容性的生动体现。

第二节：藏传佛教的历史与教义

藏传佛教是世界上最具有影响力的佛教形式之一，被视为西藏文化和宗教身份的支柱。它融合了传统佛教教义和当地原始宗教（如苯教）的信仰，形成了独特的宗教传统。

佛教于公元7世纪传入西藏，正值国王松赞干布

²统治时期，他是西藏历史上最伟大的君主之一

。松赞干布与尼泊尔公主赤尊公主³和唐朝公主文成公主

¹ 《西藏宗教之旅》，图文，中国藏学出版社，2012年，第一百二十二页。

²

隋义宁元年(公元617年)，松赞干布出生于青藏高原雅鲁藏布江南岸泽当城西雍布拉岗堡中的一个吐蕃贵族家中。父亲朗日松赞是吐蕃王朝第31代赞普□

http://cn.zywxizang.gov.cn/xzwh/rwjs/201704/t20170424_159790.html

³

尺尊公主，译为作墀尊公主、赤尊公主、赤真公主、赤贞公主，或按梵文译为波利库姬、布里库提、毗俱胝。吐蕃神话传说中的尼婆罗（吐蕃的附属国，在尼泊尔境内的一个古国）公主，远嫁吐蕃赞普松赞干布□

<https://baike.baidu.com/item/%E5%B0%BA%E5%B0%8A%E5%85%AC%E4%B8%BB/196455>

¹

¹成婚，两位公主带来了佛教经典和佛像，这为佛教在西藏的传播奠定了基础。西藏的第一批佛教寺庙在此期间建成，包括大昭寺和小昭寺，这些寺庙至今仍保存完好²。

公元8世纪，佛教在国王赤松德赞

³的支持下迎来了黄金时代。赤松德赞邀请著名的佛教大师莲花生大师

⁴（又称“咕噜仁波切”）来到西藏。莲花生大师将佛教与西藏本土的苯教信仰相结合，形成了独特的宗教仪式和修行方式。此时建立了西藏的第一座佛教寺院——桑耶寺

⁵，它是藏传佛教的重要中心之一⁶。

¹ 文成公主（625年—680年），生于任城（今山东省济宁市），李唐宗室之女，汉族，其父史书未记载，多猜测为江夏郡王李道宗（唐高祖李渊的堂侄）。

<https://baike.baidu.com/item/%E6%96%87%E6%88%90%E5%85%AC%E4%B8%BB/26120>

² 藏传佛教史，尕藏才旦，甘肃民族出版社，2012年，第七十四页。

³ 某些文献记载，文殊菩萨为了广弘佛法并确保佛法发扬光大，决定投生为藏王。这个菩萨转世就是在公元754至799年间统治西藏的藏王赤松德赞。赤松德赞被誉为“西藏三法王”中的第二位。他在位期间将佛教正式纳为西藏当时的国教。

<https://www.tsemtulku.com/cn/trisong-detsen/>

⁴ 莲花生大士，藏传佛教的主要奠基者。公元八世纪，入藏弘法，创立了西藏第一座寺院。

<https://baike.baidu.com/item/%E8%8E%B2%E8%8A%B1%E7%94%9F/80723>

⁵

桑耶寺，又名存想寺、无边寺，位于西藏自治区山南地区扎囊县桑耶镇境内，雅鲁藏布江北岸的哈布山下。

<https://baike.baidu.com/item/%E6%A1%91%E8%80%B6%E5%AF%BA/1530270>

⁶ 西藏佛教，才让，甘肃人民出版社，2007年，第六十八页。

西藏对于许多人来说是一个充满神秘和向往的地方，这片广阔的土地面积达120万平方公里，居住着超过160万人，其中约92%是藏族居民。藏族人民普遍信仰藏传佛教，并将其视为生活的核心信仰和精神寄托。在这里，藏传佛教以其独特的魅力和深远的影响，被认为在世界宗教中占据崇高地位。无论是宏伟的寺庙还是随风飘扬的经幡，都展现了佛教信仰的力量，与大自然和谐共存。在藏族家庭中，人们通常设有供奉佛像和祈祷的地方，其中一些为全家礼拜所用，在拉萨转动佛教经文转经筒。这些供奉处摆放着代表佛陀的佛像，并点燃香炉，焚香祈福。在日常生活中，点酥油灯成为家中和寺庙的重要祈福仪式。每逢宗教节日，藏族人民会诵经礼佛、参与节庆活动和各种宗教仪式，这些仪式充满了浓厚的佛教文化氛围。此外，在婚礼、葬礼等

重要场合，许多家庭依旧遵循佛教传统，通过特定的仪式表达对



宗教的虔诚和对生命的敬畏¹。

两位信徒正在拉萨转动佛教经文转经筒²

在神圣的寺庙、高山和湖泊周围，经常可以看到信徒们手持念珠，顺时针方向转动佛教的转经筒。他们用左手握着念珠，右手转动经筒，同时吟诵佛教经文的咒语。这种动作一次又一次地重复，象征着他们对佛教信仰的虔诚和内心的力量。在寺庙的入口处，转经筒通常排成一长列，成为藏族寺庙文化的重要象征。据说

¹ 中国宗教，桑吉著，北京，五洲传播出版社，2004年，第二十三页，

² 中国宗教，桑吉著，北京，五洲传播出版社，2004年，第二十四页□

，根据藏历，第一个月和第四个月是转动经筒和礼佛祈祷的最佳时机。这种仪式在拉萨——藏族传统文化与宗教的中心——尤为盛行。在这里，人们可以通过三种主要方式参与转动经筒的活动，这些方式深刻地融入了藏传佛教的日常生活和信仰实践之中¹。

大昭寺位于拉萨市中心，是藏传佛教各大教派共同敬奉的神圣场所。清晨时分，大昭寺内一片繁忙景象，信徒们聚集在经筒前，有的站立，有的盘坐，有的跪地祈祷。他们用藏语交谈，虔诚地诵经祈福，展现出浓厚的宗教情感和信仰热忱。

据统计，每天有成千上万的信徒前往大昭寺转经，尤其是在冬春两季的朝圣高峰期。黎明前，人们便开始转动经筒，等待太阳升起。在这些朝圣者中，大多数是藏族居民，也有来自其他地区甚至海外的信徒。许多农牧民在改善生活条件后，都会选择前往拉萨完成他们的宗教夙愿。这种虔诚的朝圣行为贯穿全年，展现了藏族人民深厚的宗教信仰和精神力量²。

在藏族的传统节日中，大多数都是宗教节日。这些节日期间，寺庙内的僧侣会主持各种仪式，信徒和游客共同参与。这些仪式既充满了宗教意义，又为节日增添了庄严和喜庆的氛围。不过，也有一些僧侣选择留在寺庙中，专注于宗教活动，而不参与外界的庆祝。

夏季被认为是西藏一年中最适合朝圣的季节。这段时间，大昭寺迎来了大量的国内外游客。许多外国官员、记者和游客都会来到这里，感受藏传佛教的独特魅力。有人注意到，寺庙的祈祷活动

¹ 中国宗教，桑吉著，北京，五洲传播出版社，2004年，第二十四页□

² 中国宗教，桑吉著，北京，五洲传播出版社，2004年，第二十五页□

通常安排在中午之前，他们发现许多信徒手持经文或佛像模型，在寺庙周围祈福。一些外国媒体声称，中国政府限制藏族人民的宗教自由，并威胁到了藏族文化。然而，事实并非如此。记者实地观察到的是和谐的景象。当被问及政府是否干涉寺庙的内部事务时，一位僧侣解释说：“政府从未干预寺庙的内部管理。”以大昭寺为例，寺庙由一个民主管理委员会负责日常事务。委员会由多名成员组成，负责寺庙的行政、教育、接待、财务、安全等工作。他们每天清晨六点开始工作，确保寺庙的正常运行和信徒的祈祷活动。每天上午八点，寺庙内会分发酥油灯的供油。这项工作由两名僧侣负责，他们会进入寺庙内的45个小房间，分发酥油，并检查经文、灯具和其他供品，确保一切正常，满足信徒的需求¹。



大昭寺¹

第三节：西藏民族的伊斯兰教和穆斯林

伊斯兰教在西藏已有着超过1100年的悠久历史。目前，拉萨市生活着3000多名回族居民，其中绝大多数信仰伊斯兰教。此外，还有少数来自其他民族或外籍的穆斯林。不论是短期旅居还是长期定居在拉萨的穆斯林，他们都能够根据自身的宗教信仰，过上正常且和谐的宗教生活。

今天，世代居住在拉萨的穆斯林逐渐在日常生活中使用藏语，并在服饰中融入了藏式风格。在坚持自身宗教信仰和生活习俗的同时，他们与拉萨的藏族居民，包括僧侣和普通百姓，保持着友好和谐的关系。穆斯林在日常交流中使用藏语或汉语，而在祷告时，则先用阿拉伯语诵读宗教经典，然后用藏语诵读。

目前，拉萨市共有四座清真寺，其中最著名的是河坝林清真寺。该寺位于大昭寺东南的八廓南街，始建于1716年，最初建筑面积仅200余平方米。1793年，该寺经历了一次维修和扩建。然而在1959年，该寺被武装叛乱分子纵火焚毁。次年，在社会各界的捐助下，该寺得以重建，重新恢复了其宗教功能和历史地位²。

在许多人的眼中，普遍认为伊斯兰教是通过新疆进入中国的。然而，历史上还有另一条重要的传播路径，即从克什米尔到日喀则和拉萨的路线。“藏回”这一穆斯林群体在日喀则和拉萨的存在，

1

<https://www.istockphoto.com/jp/%E5%86%99%E7%9C%9F/%E5%A4%A7%E6%98%AD%E5%AF%BA>

² 西藏信仰民俗，西藏自治区人民政府、中国网，2011-12-27 12:53:00□

https://www.dzwww.com/2011/dqmjzgh/cfzz/zangzu/zjxyz/201112/t20111227_6839317.htm

正是这一传播路径的重要见证。研究这条传播路径时，人们不仅关注宗教与文化的传播过程，更注重各民族之间的深度交融。这种交融正如“你中有我，我中有你”的生动描述，展现了多姿多彩的文化互动。

一些人将“拉萨藏回社区”定义为指居住在西藏拉萨地区的回族穆斯林，这是一个常用的术语，用于指代合法登记在拉萨的回族居民。这些人习惯了一些藏族的习俗，例如与藏族人通婚、穿藏族传统服饰、使用藏语交流，同时仍然信仰伊斯兰教。拉萨的两座主要清真寺位于布达拉宫西侧3公里处的“卡基林卡”，这里曾是拉萨回民的主要聚居地，包括他们的住宅、墓地和两座清真寺。此外，拉萨还有河坝林清真寺、绕窗巷清真寺和多底清真寺。这些清真寺不仅是穆斯林礼拜的场所，也承担着宗教教育和宣教的功能，是穆斯林在拉萨生活的历史见证。

回顾历史，我们发现伊斯兰教沿着一条从中亚经克什米尔延伸至日喀则和拉萨的道路传播开来。最初，克什米尔指的是位于喜马拉雅山脉西端的一个山谷，但如今这个名称通常泛指一个包括克什米尔谷地、查谟、拉达克（属于中华人民共和国领土）、蓬奇、吉尔吉特以及巴尔蒂斯坦在内的广阔地区。其中，克什米尔谷地是一片肥沃的土地，也是人口最稠密的地区，穆斯林构成了该地区的大多数人口。而查谟地区则以印度教为主要宗教。

在14世纪，伊斯兰教传入克什米尔，并于1339年建立了赛义德王朝，使伊斯兰教成为该地区的主要宗教。从那时起，伊斯兰教逐步向日喀则和拉萨传播，对当地的宗教和文化发展产生了深远影响，留下了宝贵的历史印记。

在拉萨八廓街老城区，有一座建于公元10世纪的大清真寺。这座清真寺经历了千年的风雨变迁，如今依然巍然屹立，以其独特的建筑风格而闻名，融合了多元文化的建筑特色。寺庙装饰中反映出的藏式风格与中国式雕刻艺术交相辉映。在距离它几百米的地方，大昭寺（乔康寺）与其和谐共存。这两座历史遗迹见证了古城千余年来的文化与宗教交融。



拉萨清真大寺教长雅古

雅古是拉萨的本地人，来自藏回穆斯林社区。他指出，藏区的穆斯林与其他地区的穆斯林在三个主要方面有明显区别。首先，他们的母语是藏语。其次，他们日常生活中穿着藏族传统服饰。

第三，尽管他们在宗教禁忌、婚姻习俗和丧葬仪式方面严格遵循伊斯兰传统，但在饮食方面却与当地藏族相似，例如日常食用糌粑、饮用酥油茶等。根据历史记录，穆斯林最初是通过两条商贸路线进入西藏的：一是西部路线，这条路上来自邻近西藏的国家和地区穆斯林进入西藏；二是东部路线，这条路上来自中国其他省份的穆斯林抵达西藏。随着时间的推移，穆斯林与藏族女性通婚，逐渐形成了一个具有独特文化特征的社区，被称为“藏回”。雅古表示，这一社区的穆斯林始终与不同民族和宗教背景的人们保持相互尊重，这为实现和平共处奠定了基础。他回忆说，有一年，古尔邦节恰逢藏传佛教的“萨嘎达瓦”节。为了表示对佛教信徒的尊重，当地清真寺决定取消宰牲仪式。

他补充道，现在的人们更加珍视社会的稳定，因为国家团结和宗教和谐直接关系到每个人的福祉。他强调，如果社会陷入混乱，他们将无法正常进行宗教活动。

根据统计，目前长期居住在西藏的穆斯林约有1.3万人，其中本地居民超过7000人。雅古指出，伊斯兰教在西藏的发展离不开政府的大力支持。自70年前西藏和平解放以来，西藏的大清真寺经过了多次修缮。例如，2001年，西藏自治区政府和拉萨市政府分别拨款50万元对清真寺进行了修缮。

此外，在中国与沙特阿拉伯建立外交关系之后，中国政府开始组织前往麦加的朝觐活动，并在国内开设了多个朝觐出发点。雅古回忆说，在建立外交关系之前，穆斯林必须经由第三国才能前往麦加。他感激地表示：“国家为我们提供了良好的环境和便利的条件，让我们能够顺利完成宗教活动。”

雅古指出，穆罕默德先知（愿主福安之）曾说过：“爱国是信仰的一部分”，并引用了《古兰经》中的一节经文：“你们要服从真主，服从使者，并服从你们中的掌权者。”他解释说，这节经文中的“掌权者”指的是政府。作为一名伊玛目，他强调自己不仅是穆斯林群体的一员，同时也是一名公民。因此，他不仅需要遵守法律法规，还需以智慧处理伊斯兰教法与国家法律之间的关系。他提到，城内大清真寺荣获了“全国模范清真寺”的称号，并表示这一成就是通过加强爱国爱教的意识、引导宗教适应社会主义社会以及积极响应国家政策而取得的。在扶贫领域，雅古指出，伊斯兰教的教义与藏传佛教的理念有许多相似之处。他特别提到，伊斯兰教中的“天课”原则与藏传佛教中的“布施”概念是一致的。他补充道，经济富裕的穆斯林每年都会拿出部分积蓄资助贫困者，这既体现了宗教信仰的基本价值，也与国家消除贫困的政策高度契合。雅古始终重视学习。他曾前往印度深造，学习阿拉伯语和乌尔都语。随后，在政府推荐下，他进入巴基斯坦国际伊斯兰大学参加国际伊玛目培训项目。他强调学习非宗教知识的重要性，包括文化、政治、法律和制度等领域的知识。他还引用了穆罕默德先知（愿主福安之）的话：“求知是每个穆斯林的义务”，并指出学习是一段从摇篮到坟墓的终身旅程。凭借其突出的语言能力以及丰富的海外学习经验，雅古获得了广阔的国际视野。在谈及伊斯兰教在西藏的发展时，他总结道，宗教本地化是一条从世界经验中提炼出来的普遍规律。因此，他认为西藏的伊斯兰教也

需要实现“中国化”，积极融入社会，解决社会问题，承担社会责任，为社会发展贡献力量¹。”

结语

综上所述，西藏的宗教主要由藏传佛教、苯教、伊斯兰教三种类别构成，此外，还有民间宗教和天主教。从地理分布来看，西藏的各类宗教在不同地区的社会影响有所差异，而民间宗教的存在往往被忽视。西藏的宗教生活充分体现了宗教在塑造这一地区文化和社会身份中的深远影响。通过梳理西藏宗教的发展历史，从苯教到藏传佛教，可以清晰地看到，宗教实践和仪式深刻融入了藏族社会的日常生活。研究表明，西藏的宗教不仅是信仰体系，更是一个涵盖文化与社会的综合框架，既传递了道德价值观，又促进了不同群体之间的和谐共处。

在安拉（至高无上）的恩典与指引下，我在本研究中取得了一些重要成果，其中主要包括以下几点：

- 1- **西藏的宗教主要由藏传佛教、苯教、伊斯兰教三种类别构成**，此外，还有民间宗教和天主教。
- 2- **西藏自治区共有藏传佛教寺庙1700多处**，住寺僧尼约4.6万人。

1

民族团结与宗教和谐，中国新闻网，2021年8月16日22:14海外网官方账号。 https://view.inews.qq.com/k/20210816A0EYRW00?web_channel=wap&openApp=false

- 3- 苯教寺庙约88座，僧人3000多，活佛93人，信教群众13万以上。
- 4- 西藏穆斯林约有常住人口1.3万人，其中世居人口7000余人，清真寺4座。
- 5- 研究表明，苯教对藏传佛教产生了深远的影响，这种影响促使两者的仪式和信仰相互融合，共同演化，最终形成了一种独具特色的宗教文化身份。
- 6- 尽管信仰与宗教多元并存，西藏社会依然展现了不同宗教之间和谐共生的典范。

研究建议:

- 1- 深化对宗教多样性的研究:
建议开展深入的系统性研究，探索藏传佛教、苯教、伊斯兰教等多种宗教之间的互动机制。通过此类研究，可更加全面地理解这些宗教对西藏日常生活及地方文化深远且独特的影响。
- 2- 推动学术研究的深入开展:
应鼓励更多学者参与关于西藏宗教历史演变的研究，并探讨其对社会发展的影响。此外，需推动与此领域相关的跨学科研究，以开辟新的学术视角和研究路径。

参考文献:

- 1- 《西藏宗教》，尕藏加，五洲传播出版社，2002年。
- 2- 《西藏宗教之旅》，图文，中国藏学出版社，2012年。
- 3- 苯教的起源与发展，叶尔波拉，青海人民出版社，青海，2015年。
- 4- 《拉萨藏回及其文化思考》，杨晓纯、马艳，青海民族研究，2010年04期。
- 5- 藏传佛教史，尕藏才旦，甘肃民族出版社，2012年。
- 6- 西藏佛教，才让，甘肃人民出版社，2007年。
- 7- 西藏宗教与文化，魏强，中央民族大学出版社，北京，2002年。
- 8- 《藏传佛教与苯教的关系探析》，中国藏学，北京，2017年。
- 9- 《伊斯兰教在西藏的传播与影响》，中央民族大学学报，北京，2015年。
- 10- 中国宗教，桑吉著，北京，五洲传播出版社，2004年。

网站:

- 11- 西藏信仰民俗，西藏自治区人民政府、中国网，2011-12-27 12:53:00。
https://www.dzwww.com/2011/dqmjzgh/cfzz/zangzu/zjxyz/201112/t20111227_6839317.htm

- 12- 民族团结与宗教和谐，中国新闻网，2021年8月16日22:14海外网官方账号。 https://view.inews.qq.com/k/20210816A0EYRW00?web_channel=wap&openApp=false
- 13- https://www.dzwww.com/2011/dqmjzgh/cfzz/zangzu/zjxyz/201112/t20111227_6839317.htm
- 14- http://cn.zyw.xizang.gov.cn/xzwh/rwjs/201704/t20170424_159790.html
- 15- <https://baike.baidu.com/item/%E5%B0%BA%E5%B0%8A%E5%85%AC%E4%B8%BB/1964551>
- 16- <https://baike.baidu.com/item/%E6%96%87%E6%88%90%E5%85%AC%E4%B8%BB/26120>
- 17- <https://www.tsemtulku.com/cn/trisong-detsen/>
- 18- <https://baike.baidu.com/item/%E8%8E%B2%E8%8A%B1%E7%94%9F/80723>
- 19- <https://baike.baidu.com/item/%E6%A1%91%E8%80%B6%E5%AF%BA/1530270>
- 20- <https://www.istockphoto.com/jp/%E5%86%99%E7%9C%9F/%E5%A4%A7%E6%98%AD%E5%AF%BA>