

在人工智能时代支持心理韧性与心理健康，2025年7月4日，加拿大 多伦多

来源：<https://www.youtube.com/watch?v=vgdskXHX9M>

讲师：

人工智能时代：

守护心理健康和抗压性

大家好！

非常感谢这么热情的介绍

也感谢大家的到来

很荣幸今晚与大家在此相聚

也很高兴有这么多观众

济济一堂，真是太感谢了！

也很高兴有这么多观众

济济一堂，真是太感谢了！

现在请容我对仁波切稍作介绍

我会用这个精致的点击器

向后翻页

宗萨钦哲仁波切

又名钦哲诺布

是一位来自不丹的

佛教上师、作家和电影导演

他是伟大的佛教导师

听列诺布之子

母亲名为桑嫫蒋扬确尊

这张照片拍得真好——

你们看

年幼的仁波切坐在中间

身后是他的父母

仁波切的祖父是

藏传佛教大德敦珠仁波切

或许您已经知道

敦珠仁波切曾受命担任

藏传佛教宁玛派首位掌教法王

敦珠仁波切曾受命担任

藏传佛教宁玛派首位掌教法王

因此，他是近现代藏传佛教史上

举足轻重的人物

宗萨钦哲仁波切五岁时

得到第41任萨迦崔津法王的认证

宗萨钦哲仁波切五岁时

得到第41任萨迦崔津法王的认证

——我曾有幸多次面见法王

因为我的研究

主要与萨迦派有关——

仁波切被认证为

宗萨钦哲确吉罗卓的主要转世

这是确吉罗卓的照片

他大力推动了东藏宗萨佛学院的

延续和发展

他大力推动了东藏宗萨佛学院的

延续和发展

而他的前世钦哲旺波

正是这所佛学院的创建者

您或许知道，钦哲旺波是

利美（不分教派）运动的核心人物

您或许知道，钦哲旺波是

利美（不分教派）运动的核心人物

在他的努力下

大量濒临失传的教法得以存续

在他的努力下

大量濒临失传的教法得以存续

所以，仁波切的前两世都是

藏传佛教名垂青史的大德

仁波切是伟大的顶果钦哲仁波切

的亲近弟子

在下方这张照片中

仁波切和他的父亲
与顶果钦哲仁波切在一起
而上方这张照片中
则是仁波切和堪布阿贝仁波切
我有幸在堪布阿贝仁波切
圆寂前一年见到他
我有幸在堪布阿贝仁波切
圆寂前一年见到他
那时我在尼泊尔，研究
宗萨[佛学院]堪布察雅罗卓的生平
那时我在尼泊尔，研究
宗萨[佛学院]堪布察雅罗卓的生平
在此期间
我得以见到堪布阿贝
堪布阿贝创立了
IBA国际佛学院——
一所位于加德满都的
杰出的国际佛学中心
见到堪布阿贝，亲炙座前
是我毕生难忘的经历
所以，正是这些非凡的导师
造就了仁波切
令人惊叹的博学多识
仁波切从80年代开始旅行
这张照片是仁波切和他的妈妈
我想那是1985年
他们在中国
我非常喜爱这照张片
因为仁波切肩扛摄像机
而他妈妈拿着三脚架
可见，早在那个时候
他们就已经在努力拍摄影片了
仁波切一向高产，成果极丰
这里我只列举

他创立的其中一些项目
首先是悉达多本愿会
悉达多本愿会旨在组织、
传播和保存仁波切的教学
悉达多本愿会旨在组织、
传播和保存仁波切的教学
如果你没有访问过他们的网站
我真心推荐你去看一看
它是一个令人惊叹的宝库
在准备本周的活动时
我浏览了这个网站
哇，那里有如此丰富的内容
真是精彩纷呈
当然，如前所说
仁波切还创立了钦哲基金会
钦哲基金会为实现仁波切的心愿
和愿景提供了必要的资金支持
钦哲基金会为实现仁波切的心愿
和愿景提供了必要的资金支持
而多伦多大学亦
从钦哲基金会受益良多
然后是“八万四千·佛典传译”计划
我本人也在其中任职
稍后我会解释
它与多大的联结
我们已在视频中看到
84000这项非凡的倡议
致力于将藏文《大藏经》
全部译为英文
那是多达230000页的文集
浩如烟海
容我稍作介绍
首先，84000是一个百年计划
因此，它比我自己的生命

还要长远得多

迄今我们走过了15年

令人高兴的是

计划正在如期推进

我们已经完成15年的工作——

翻译了大半部分的《甘珠尔》

我们有一支出色的团队

每部译文都要

经由多人编辑校订：

首先是译者

然后是多位编辑

所以，译文要经过

很多轮编辑校对

实际上，我们刚刚完成了

一个重要的里程碑——

《十万颂般若经》的翻译

这是一部长达9000页的经典

译者是加拿大人加雷斯·斯帕汉姆

现在我们需要对这9000页

进行校订

而这正在进行中

我们预期在未来十年内完成全部

《甘珠尔》（佛语译本）的英译

我们预期在未来十年内完成全部

《甘珠尔》（佛语译本）的英译

成此伟业，[十年]为期

谢谢！非常感谢大家！

然后我们还有75年的时间

用来翻译《丹珠尔》

那是论释合集

所以，还有大量工作要做

最后要提到莲心基金会

它管理着许多种不同的项目

致力于帮助难民，尤其是

遭受虐待和处于劣势的妇女儿童

致力于帮助难民，尤其是

遭受虐待和处于劣势的妇女儿童

这些是极为重要的项目

我要补充一点

除了84000以外

还有“圆满法藏·佛典汉译”计划

旨在将藏文《大藏经》中的

某些文献译为中文

旨在将藏文《大藏经》中的

某些文献译为中文

因为汉文《大藏经》中

没有这些文献

那是一个令人瞩目的计划

此外还有“钦哲愿景”计划

旨在翻译钦哲旺波的文集

此外还有“钦哲愿景”计划

旨在翻译钦哲旺波的文集

钦哲旺波是仁波切的前世之一

我想略微介绍一下

[与84000]的合作

2021年，在疫情期间

84000与多伦多大学

达成合作协议

为古典藏文的教学提供条件

迄今我们已看到显著增长

我刚开始在这里

教授古典藏文时

入门班只有八名学生

而去年有70名

所以，在多大

学习藏文的人数有巨大增长

看到这些真是令人振奋

我们也教授藏传佛教的课程

我还在教一门更大的课程：

《死亡与临终》

这个课程

也非常着重佛教传统

如果想要了解84000的工作

所有已发表的英译佛典

都在官网时时更新

请访问84000.co

哦，再多说几句

关于仁波切的作品

仁波切是一位作家

这里只介绍他的两本著作

我最爱的两本

一本是《正见》，这本书非常棒！

以及《活着就是迈向死亡》

一本是《正见》，这本书非常棒！

以及《活着就是迈向死亡》

对我这个终日思维死亡

（确实如此）

并且教授临终课程的人来说

这本书是非常宝贵的资源

要是你还没读过这本书

去读一读吧！

同时，仁波切是一位电影导演

这里也只列举他的两部电影：

《高山上的世界杯》

——非常有名的电影

我记得一上映我就去看了

另一部是近年拍摄的

《寻找长着獠牙和髭须的她》

这是其中两部，此外还有更多

如果你没有看过仁波切

的电影，去看一看吧！

如果你没有看过仁波切

的电影，去看一看吧！

好了，我想现在可以进入正题了

这其实不是一场演讲

它实际上更多是一场讨论

总之，今天的主题是

《人工智能时代：

守护心理健康和抗压性》

今晚活动最酷的地方在于

它其实是由与会者推动的

购票者及多伦多大学相关人士

受邀可以提交问题

购票者及多伦多大学相关人士

受邀可以提交问题

我将收到的问题

列成一个清单

用它来推动这场讨论

好了，让我们欢迎仁波切莅临

他会和我作一场对谈

欢迎仁波切！

嗨，仁波切

-我该坐在哪里？

-您坐这里就好

-好的

-我会坐到您旁边

-很高兴见到您

-我也很高兴

我的麦克风正常

仁波切，我们能听到您的声音

-我也这么觉得

-是的，能听到

好的，正如我之前所说

仁波切，这将是一场

由观众推动的讨论

我已经收集了问题

会用这些问题来向您提问

然后我们基于观众的问题

进行讨论

-好的

-顺便说一句，稍后

除了列在纸上的问题以外

我们也会留出时间让现场观众提问

除了列在纸上的问题以外

我们也会留出时间让现场观众提问

好的，第一个问题

这个问题很重要

对那些从小到大用智能手机进行

社交的年轻人，您有什么建议？

对那些从小到大用智能手机进行

社交的年轻人，您有什么建议？

您建议他们

如何保持健康和自信？

这其实是个蛮严肃的问题

您请说

是的，说起来

社交媒体有时候是不太健康

我自己就非常沉迷于此

他们怎么称呼来着——

新闻瘾君子（news junkie）？

哦，您是一位新闻瘾君子

是的，例如我早上去洗手间时

如果手里没有手机

身体就几乎无法运作

是的，我也类似。真是这样

问题是什么来着？

这位观众的问题是：

您有什么建议可以给到

这一代年轻人——

他们从小到大都在

用智能手机与他人社交

以及，您建议他们

如何保持健康和自信

问题的核心在于：在社交媒体的

影响下，如何保持自信和健康？

问题的核心在于：在社交媒体的

影响下，如何保持自信和健康？

虽然我很想告诉你说

我知道某种制胜法门

虽然我很想告诉你说

我知道某种制胜法门

奈何如我刚才所说

我自己也深受其害

但我最近发现，还是有对策的

比如学会机智地战胜算法

探索一些不同的频道

让算法一筹莫展

“这个人到底喜欢什么？”

明白吗？这是一方面

因为，显而易见

如果我告诉你

不要使用社交媒体

不要看手机、不要看电脑等等

那是行不通的

那根本不可能发生

我们还是会照做不误

那么，不如索性

做得全面彻底一点

但我必须要说

读到 [标题中的]

“人工智能时代：守护心理健康”

我非常高兴

人们开始讨论心理健康的话题

在我成长的时期

大概20多岁的时候

人们从不讨论心理健康

这是普遍情况

而我自己作为佛教徒

可以自豪地说

与“心理”、“心”

有关的一切

正是佛教了解并擅长的领域

佛教对此做了大量深入的研究

有为数极多的教法

那不只是学术性的教法

而是身体力行的实修

就连“有情 (sentient)”

这个词

藏文称之为“森间”，对吗？

(注：“森”意为心)

“间”英语怎么说？

它大致是指“具…者”

表示“有”的附加字

意为“具…者”

表示“有”的附加字

因此，这已经表明有

另外一个东西，具有这个心

因此，这已经表明有

另外一个东西，具有这个心

仅仅是这一点

如果人们能够加以重视

那么不说达到心理健康

至少也能懂得一些症状

关于讨论主题的另一部分

——人工智能时代

我不想假装是这方面的专家

我自己还在探索

总之，回到你的问题

——我兜了一大圈

简单的回答就是：

我真的不知道

我认为，我们只是需要

非常具有正念

而具持正念的方法

之前我已经分享给你们了

或许要学会智胜

某些攻击我们的算法

可以说，这即是

某种形式的“正念”了

-机智地胜过算法

-是的

因为，你知道的

哪怕是佛教的传统教法

也迥别于人们的一般观念——

通常人们一谈到毗婆舍那（胜观）

或奢摩他（寂止）

便将它与打坐、

保持平静、闭门联系起来

便将它与打坐、

保持平静、闭门联系起来

或者是摇铃什么的

但尤其就毗婆舍那而言

毗婆舍那实为

一种智胜习气的艺术，不是吗？

因为习气所做的就是

遮蔽你的体验或现象

的真实本性

而设法骗过习气

甚至收买你的习气

而设法骗过习气

甚至收买你的习气

就是佛教徒的做法

例如，“坐直”

无论你相信与否

它是一种极其高明的

“收买”方式

因为这让你感觉

你在做一件非常重要的事

而如果你这样[歪躺着]

就不会觉得是在禅修

没错，我来试试

好的，要继续提问吗？

谢谢您，仁波切

您的回答非常有帮助

第二个问题

这也是一位观众提出的

问题开头说到：

“我的侄女很有才华”

“但她有严重的抑郁症

已经不去上学了”

后面讲述了提问者目前的处境

她说：

她和家人不知该如何

应对这种状况

您可否给一些建议：

如何帮助罹患抑郁症的人？

您可否给一些建议：

如何帮助罹患抑郁症的人？

这些问题是你收集的吗？

是的，观众订票时…

有简单点的问题吗？

还是都被你剔除了？

不，收到的问题都很难

真的

-好吧

-有些比这更难

对抑郁症患者的家人

您有何建议？

对抑郁症患者的家人

您有何建议？

您有所不知，我自己的家庭中

就有好几位家人深受此苦

您有所不知，我自己的家庭中

就有好几位家人深受此苦

因此，我个人也特别想

聆听您的建议

我不是很确定

“抑郁”这个词的含义

我想这是一个非常大的课题

-的确如此

-有时候我和朋友交谈

他们据说是心理学、抑郁症

这些方面的专家

他们讨论的似乎和“气”有关

即 [梵] prana, 或 [藏] lung

藏文称之为“隆” (lung)

在这方面，我想

有很多事情可以做

例如呼吸练习

当然 [包括在内]

哪怕只是改变一下气氛

比方说

你家客厅中央有个花瓶

为什么不将它

放到洗手间的中央呢？

我是认真的

因为这个“隆”，这个气氛…

我并不是在讨论

地占术、风水之类

-风水，您说得对

-我不是在讨论这个

我说的那个

我想有一点相似性

很久以前，我读过

卡洛斯·卡斯塔尼达的一本书

是的，卡洛斯·卡斯塔尼达

这下暴露年龄了

这里的大部分年轻人

肯定都不知道他是谁

卡洛斯·卡斯塔尼达谈到

“点位”（spot）

-点位，对吗？

-对

好比你坐在那个位置

我坐在这个位置

这个“点位”

确确实实在影响着

我们的思维方式

和我们的互动方式

并因此影响到

我们的心情、情绪等等

只需改变我们的“点位”——

假如我决定坐在那里

面朝那边

气氛立刻就会改变

因此，如果从“气”的角度

探讨抑郁症

因此，如果从“气”的角度

探讨抑郁症

我想有很多事可以做

当然不限于花瓶

还有衬衫的颜色、

墙上的挂饰、散个步…

在深奥的修持中

自然有更多方法

你可以做呼吸练习，诸如此类

然而，如果你想听听佛教的观点

而不仅仅是“气”之类的

那么我会觉得

抑郁症的话题非常复杂

因为很多时候

佛教徒甚至会说

有点抑郁是有好处的

否则…

我记得邱阳创巴仁波切

称之为“真诚的悲伤之心”

我想这是他的用词

而在《般若经》中

《十万颂》，你知道的

在《般若经》中

一位菩萨感到极为悲伤

以此问佛

佛说：“哦，你知道吗”

“悲伤是最珍贵的圣财之一”

人必须要有某种悲伤

因此，在这样的背景下

抑郁也未必是坏事

它可以滋养和丰富生命

我对大家说起这些

是想知道

“抑郁”这个词

我用得对不对

但我必须承认

“抑郁”这个词

意涵似乎非常广大

确实如此，有些情况下

抑郁的人无法做到

让自己去修持

抑郁的人无法做到
让自己去修持
因此，在这种情况下
抑郁可能会成为修行的障碍
但同时，您是对的
认识到生命中存在的苦
并不是什么坏事
是的
这正是佛陀传授的
第一个教导——
知道“苦”（dukkha）
而这必然会包含
一些令人抑郁的体验，对吗？

-是的

-回到这位观众的问题

是女儿吗？

“我的侄女很有才华”

我不知道该说什么

这非常困难

世界飞速运转

有太多的选择

我不是故意刺激你们

但我觉得，自由也过多了

人类不知道如何驾驭自由

自由就像一盘超大份的食物

让人难以消受

自由就像一盘超大份的食物

让人难以消受

同时，极端个人主义

也过度泛滥

伴随着过度的自由

所以你们不妨考虑

把金正恩请来

-到加拿大来吗？

-那会很刺激

那一定是一大“盛事”

可能会让每个人都正常一点儿

哇！也许吧，也许

最近的新闻中倒是

没见到这样的提议，不过…

因为我们从未长大，对吗？

孩子也需要有

父母口中所说的“边界”

孩子也需要有

父母口中所说的“边界”

你需要设定一些边界——

“好了，不能再这样

不能再那样，几点要睡觉…”

这些并不是长期的

只是对这个人的成长有利

但问题在于

我们就是不肯长大

我们只是开始了下一段童年

所以，世间的这种自由

是值得深思的

所以，世间的这种自由

是值得深思的

可能我们之所以抑郁

就是因为太过自由

谢谢仁波切

第三个问题，这是个好问题：

我们应该创造出

人工智能的佛法修持者吗？

他们会对僧团有帮助吗？

他们能否成为

帮助我们修持佛法的善知识？

我必须要说

我对人工智能一无所知

我必须要说

我对人工智能一无所知

但是我别无选择

必须去学习，必须要了解

因此，我一直在阅读和聆听

而类似的问题

我已被问过很多次

那么，在佛教中

有几个不同的方法、

教派或者说传统

例如大乘、金刚乘

还有声闻乘，或称上座部的传统

如果人工智能有二元分别

那么人工智能

或说这个机器人就有能力、

有资格修学声闻乘和大乘

它就是具格法器，明白吗？

在此基础上

这里有一点复杂

如果人工智能

能够产生“界”（梵：dhatu）

“界”在英语里怎么说？

“elements”（元素）？

对，这是一种翻译

- “界”（梵：dhatu）？

-是的，elements

如果人工智能

能够产生界（元素）

实际上，我说的甚至包括

物质元素

那么这个人工智能不仅有资格

成为声闻乘和大乘的学生

那么这个人工智能不仅有资格

成为声闻乘和大乘的学生

而且也有资格成为金刚乘的学生

就是这样。我只是想到…

佛教中谈到四种

不同方式的出生

其中一种称为“化生”

所以有时我会设想

人工智能众生通过“化生”出现

-您把人工智能归类为一种化生？

-或许有这种可能

但除此以外，就目前而言

我认为

人工智能只是我们输入的数据

可能还有很长的路要走

但是，说到这里

有些像我这样的老师——

我看到现场至少还有两位

我们在佛学院培训多年

经过九年、十年[的学习]

辩论，等等

成为格西、堪布

我们被训练成为信息传播者

现在，这份工作已经完了

这份工作不复存在了

在座这两位和我这样的

信息传播者，若只是给你们信息…

在座这两位和我这样的

信息传播者，若只是给你们信息…

比如，四圣谛是什么？

一二三四

十地是什么？

一二三四…

那你应该去问ChatGPT

他们做得更好

而且可以随时访问

各种[优势]不一而足

而这二位和我

只有一个优势可以告诉你

而这二位和我

只有一个优势可以告诉你

让你继续考虑听我们讲课

那就是我们有时候

具有良好的发心:

“为了你们的利益

为了有情众生的利益”

“为了人类的利益

我将会教导你们”

而这很重要

不知ChatGPT有没有这个发心

-我不认为它有

-我也是

非常感谢，仁波切

下一个问题

对您来说是个好问题

您相信和努力成就伟业的同时

还能兼顾工作与生活吗？

您相信和努力成就伟业的同时

还能兼顾工作与生活吗？

如果有雄心要干出一番事业

您认为还能拥有

工作与生活的平衡吗？

还是说，年轻时就该努力工作

以后再专心休闲？

这是问题的一部分

后面是专门问您的：

您自己如何维持工作与生活的平衡

——如果您有做到的话

您自己如何维持工作与生活的平衡

——如果您有做到的话

这方面我真的很糟糕

因为，如果你相信平衡

这就意味着，你相信

一切都由你掌控，对吗？

“哦，我要两者兼顾”

但事情并不会这样发生

我不知道明天会发生什么

我有一些计划

我的计划都非常长

有时候长达两三年

这其实挺让人郁闷的

-那84000呢？那要花100年

-是的，没错

像是“2027年4月”

这种计划

真是令人沮丧

这个时间还没有到来

就已经被用掉了

不仅如此

“日程表”这个东西…

你们知道，佛教徒

谈论各种不同类型的苦

我认为“日程表”

完全应该位列其中

-日程表是其中的一种苦

-是其中一苦

-它真的很糟糕

-我同意

-依我看…就是如此

-很有道理

好，下面这个问题

之前见您谈到过

那时您和智慧出版社

执行总监丹尼尔·艾特肯讨论

所以我想，我大概知道
您会说什么，但也许不然
在您看来，人工智能
对佛教的未来发展有何利弊？
好。这里我要激怒你们一下
我认为人工智能本身
既可为善，亦可作恶，无法预知
但迄今为止，数据设计者
大部分都在西方，明白吗？
-是的
-而我们在此讨论的是佛教
给你们举个例子
这里有印度人吗？
如果有，那我就要激怒更多人了
印度人非常自豪
他们说：“哦，你知道吗
谷歌的CEO是印度人”
类似这样的事——
谷歌的CEO是印度人之类的
我不知道他们是否应该自豪
原因是，当某个印度人
想要了解陈那、龙树
或印度古代诗人迦梨陀娑
他们会做什么？
他们用谷歌搜索
而谷歌源自哪里？
——圣地亚哥
所以，十亿印度人
正在学习的迦梨陀娑
其实是由加利福尼亚的
某个人或某一群人创造的
这一点极为关键，因为
如何讲述一个故事、
叙述手法和定义

会真正影响你的价值观

拿捏你的思想自主权

就这一点而言，我必须说

中国人干得漂亮

-他们封禁了谷歌、脸书…

-没想到您会这么说

不，我要说的是，他们

有自己的网站，叫“百度”

是的，百度

诸位固然可以在这儿

取笑人家说

“哦，他们说的都是

政治宣传和谎言”

但那不重要

终归那是他们本土的谎言

-明白吗？

-我明白

这只是给你们一个例子

这实际上是一种…

有时候一聊到这个

我就忍不住激动起来，因为…

好吧，再给你们举两个例子

最近我写了一个电影剧本

通常请别人来阅读、评点

总要花几周或一个月

通常请别人来阅读、评点

总要花几周或一个月

我把它提交给ChatGPT

[只花了] 30秒

而且一条一条地

给出了汇总意见和建议，等等

而且一条一条地

给出了汇总意见和建议，等等

而且一条一条地

给出了汇总意见和建议，等等

真的很好

但是，坐下来仔细一看

他们用来批评、评判

我的剧本的那套公式

用的是好莱坞的标准

而我这样的人

想要说一点自己的故事

而我这样的人

想要说一点自己的故事

这些故事和好莱坞

毫无关系

所以，这让我生起一点疑虑

另一个例子可能又会

让你们发笑或者发火

最近，我让ChatGPT

为弗拉基米尔·普京

写一篇优美的赞颂文

而ChatGPT说：

“不，我们不能这样做”

对我来说，这是错误的

-因为这意味着有所偏向

-是的

很有意思

这是一个耐人寻味的例子

谢谢您，仁波切

让普京和金正恩都登场了

好，我们很快会

切换到观众提问环节

我这边还有一个问题

如果台下有问题要问

大家可以在台阶上排队

在那里放置麦克风

大家可以在台阶上排队

在那里放置麦克风

总之先提醒一下

如果你有问题，请准备好

欢迎提问

另一个观众的问题是

他们苦于无法兼顾——

一方面想要处于当下

一方面要为未来做准备

对此，您有什么建议

要如何保持当下正念

同时仍有一些关于未来事务的

合理念头？

我真心希望

你一直有这样的烦恼

因为它恰恰说明你正在禅修

这种挣扎——试图处于当下

却又受到日程表之类的干扰

这种挣扎——试图处于当下

却又受到日程表之类的干扰

我称之为“心灵修持者的曙光”

我认为你应该更多投身于此

终有一天，你会了悟到

没有离于当下此刻的未来

终有一天，你会了悟到

没有离于当下此刻的未来

就像开车，我不会开车

所以别人开车的时候

我就很着迷

他们要使用双脚、双手

要往前看，又要看后视镜

有些人还能同时

锉指甲、涂口红

真的，他们做得

如此流畅自然

所以，只要你一直这么做

我想，你一定能顺滑地融合

当下与未来

谢谢

如果已经有人准备好了

我们就进入观众提问环节

好的，您能往边上站一点吗？

不知道行不行

好。您有问题要问吗？

-是的

-太好了，您第一个问

下一位男士，或许您可以

设法走出来一点

下一位男士，或许您可以

设法走出来一点

之后您第二个提问

好的，请提问，谢谢

谢谢您的演讲，谢谢教授

我非常紧张

所以把问题写下来了

我被84000的

事业和愿景深深打动

我有一个与翻译有关的问题

我们怎样才能让佛陀的话语

更加容易获得？

我不是指可以在手机上看

而是指语言方面

例如，Z世代能够理解

佛陀到底在说什么吗？

从文化角度，如果我们

想要理解佛陀的教言

那么我们需要一些现代的例子

来真正深入佛法的语境

所以，我们是否会将佛典

译为Z世代的语言

而不仅仅是从藏文译为英文？

此外还有一个选答题

诸如“转世”这样的

佛教词汇令我十分困惑

您能解释一下它的含义吗？

理解人工智能会帮助我们

理解这些佛教概念吗？

-好的

-谢谢，很棒的问题

-她是在问你吧？

-不，肯定不是，她是在问您

最近，我又让ChatGPT

写作或讲述《心经》

最近，我又让ChatGPT

写作或讲述《心经》

各位知道，《心经》是一部

重要佛经，是大乘的根本经典之一

我要求ChatGPT

以多莉·帕顿的风格来写作

-多莉·帕顿版《心经》

-是的

然后，好多人给我发消息说

“这太棒了”

它真的打动了他们的心

所以我很理解你的问题

正如前面谈到的人工智能、

信息、谷歌等等

正如前面谈到的人工智能、

信息、谷歌等等

我觉得这样的讨论非常好

这类讨论是前所未有的

真的非常好

我想我们正在取得进步

这样的讨论多多益善
而且我们应该深入地分析研究
拿我来说，我向来不喜欢
把[梵]dukkha（苦）
翻译成[英]suffering
也不喜欢把[梵]mahakaruna（大悲）
翻译成[英]compassion
诸如此类
如果你们多做这样的讨论
并且借助科技等手段
我想，我们不仅不会丢失
经典原文的本义
我想，我们不仅不会丢失
经典原文的本义
而且还能让它
适用于Z世代，Z [/zd/]?
美国人念[/zi:/]
在加拿大我们念[/zd/]
你的第二个问题
[其实是] 一回事
[与第一个问题] 紧密相关
藏文“扬希”本就不该
翻译为英文的reincarnation
藏文“扬希”本就不该
翻译为英文的reincarnation
因为“reincarnation”这个词
似乎暗示着有个灵魂在迁移
“扬希”这个佛法用语
并不是这个意思
例如，你昨天杀了人
今天，警察抓住你
然后法官将你投进监狱
你不能说：
“昨天的我不是今天的我”

那个我已经消失了”

从科学角度、技术角度来说

你是对的

但是警察和法官仍然

有理由逮捕你、将你投进监狱

但是警察和法官仍然

有理由逮捕你、将你投进监狱

为什么？因为你是

昨天那个你的相续

现在，我们就得学习

“相续”是什么意思

那样的话

我们就必须坐在这里

你们就必须将我

聘请到这个大学…

欢迎之至！那可太好了！

非常感谢您！

有请这边 [的观众] 提问

仁波切，我有一个问题

我是一个心理学家

我在一所精神卫生中心工作

服务于儿童和青少年群体

我想要知道

在医院里

处于医疗模式的框架下

要如何引介佛教的理念、

修持和应对苦的方法？

在这个环境中，医疗模式和

医院体系令我深受局限

在这个环境中，医疗模式和

医院体系令我深受局限

我认为这是一项艰巨的工程

但是

有了这些人的帮助：

84000、大学研究机构等等

情况会慢慢地[改变]

有点像是这样——

我给你们举个例子

假设100年后

人们嘲笑多伦多大学

是狂热的宗教团体

人们嘲笑多伦多大学

是狂热的宗教团体

-说是那种…

-迷信？

迷信。诸如此类的说法

而这正是佛教被归类为宗教时

许多佛教徒的感受

而这正是佛教被归类为宗教时

许多佛教徒的感受

例如伟大的那烂陀大学

它曾经是[学术]中心

就如同多伦多大学、

哈佛大学一般

在那里，人们研究真理

研究心、研究物质

研究“相续”的定义

研究“来”和“去”的定义

曾经有个名叫龙树的人

甚至写了一本《观去来品》

意思是“观察分析

什么是去、什么是来”

这貌似平凡琐碎

实则非常深奥

总之，我想说的是

尽管需要费些时日

但只要我们加以关注

并且有很多像84000

这样的资源

我相信人们终会发现

[佛法的价值]

而且我真的认为

佛教中有无尽宝藏可以贡献！

当今世界最大的问题之一

其实它始终是最核心的问题

就是身份认同危机，对吗？

身份认同危机

然而，哪怕你只是读《心经》

它就已从根源上

完全解决了这个问题

无鼻、无眼、无身份认同

什么都没有

甚至连“无”也不是

但是在了悟那些之前

我想我们会有这些问题

因此，我们不得不

稀释一下、裹一层糖衣

我自己也被多次告知——

“仁波切，请不要

用太多佛教术语”

“要让它适用于现代世界”

——我也的确是这样做

但是很多时候，我也不想

为不会游泳的人

修建太多的浅水泳池

教他们在一个又一个的

浅水泳池里游泳

一旦你突然身处大海

你会如何…你知道的

-这样不好

-的确不好

好的，非常感谢您！

-我觉得回答不完所有问题

-是的，我正要说这个

因为仁波切非常忙碌

他希望我们在8点15分结束

因为仁波切非常忙碌

他希望我们在8点15分结束

所以我们无法

回答所有人的问题，但是

我们还有时间

再问一到两个问题

现在请这边的观众提问

很快地请教仁波切

如果我让ChatGPT替我持咒

-我还能得到福德吗？

-非常好的问题！

福德与你作出了多少牺牲有关

那是福德之因，对吗？

福德与你作出了多少牺牲有关

那是福德之因，对吗？

-哦，是的

-那我猜，打开手机，按几下

可能会有一点点福德

我猜你还得充电

是的，让它一直有电，没错

是的，电费账单那些的

可能 [有一点点福德]

明白，只有一点点

谢谢您

这是个好问题，谢谢

有请这边的观众

仁波切，这是一个很普遍的问题

即将毕业或已经毕业的学生

面临着小小的人生危机

要抉择他们赖以谋生的事业

您觉得对他们来说，怎样

更易于在世间取得成就：

您觉得对他们来说，怎样

更易于在世间取得成就：

是选择去做他们

热爱的、有天赋的事业

还是从事更需要技能

或者是更稳定的工作？

因为在现代世界中修持佛法

真的需要资金支持

或者一个有钱的爸爸

-啊！是的

-我明白

非常困难，这很难回答

我有很多印度朋友

我也有很多华人朋友

不只是中国人

还有新加坡、马来西亚的华人

这里我说得非常笼统

就说一点

我有时候觉得

印度人非常浪漫、理想主义

我觉得某种程度上

西方人也是如此

民主、言论自由

这些都是浪漫，不是吗？

天真浪漫，理想主义

而华人就是：工作、存钱

-问题怎么说来着？盐爹？

-哦，类似糖爹

-糖爹

-对，糖爹

好吧，管他呢

总之，在所有的考量中

你必须找到平衡，不是吗？

平衡真的很重要

但又非常困难

我看到我的很多朋友

都是这样——

被宏大理想和浪漫主义裹挟

被宏大理想和浪漫主义裹挟

接下来的话要是冒犯到

现场的华人，我很抱歉

但是我必须要跟你们讲讲这个

我在设计

菩提伽耶大觉寺的照明时

其中一位主要的工程师

是印度人，很出色

他曾经在中国工作了

很长一段时间

有一次我们聊天

我说：

“华人有十亿人

你们也有十亿人”

“怎么你们总是延迟

无法完成工作？而他们却…”

“怎么你们总是延迟

无法完成工作，而他们却…”

这时他说了一些很有意思的话

他说：“我们人类需要娱乐

例如法会、度假”

他说：“我们人类需要娱乐

例如法会、度假”

“我们这些人老是需要娱乐”

“但是对华人来说”

“娱乐每天都会发生两次：

午餐和晚餐”

“食物对他们来说如此重要！

这就够了”

“除此以外
他们甚至不[休假]”

“老板有时必须
强迫他们休假”

“他们工作非常努力
走得很晚…”

这个挺有意思的

总之，我认为

找到平衡并非易事

但我一直在跟你们说

就算只是听一听

我讲的所有东西

那可能就需要一点平衡

不过我也开始听说

居然在中国，如今都有一种

所谓“躺平”的现象

怎么说来着？“躺平”

哦，是的！

直接躺倒、躺平

对了，关于这一点

我还有个事情要说

华人父母因为孩子懒惰

而感到不开心时

他们会说：

“啊，你是变得佛系了吗？”

-哇哦！

-你理解吗？好的 [就到这里]

非常感谢您，仁波切

现在是8点15分。

我想SeungJung会

上台来做总结致辞