

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（AI整理...

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，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，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——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。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，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。在下方那张照片中，仁波切和他的父亲与顶果钦哲仁波切在一起；而上方那张照片中，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。那时我在尼泊尔，研究宗萨佛学院堪布察雅罗卓的生平，期间得以见到堪布阿贝。堪布阿贝创立了IBA国际佛学院——一所位于加德满都的杰出国际佛学中心。能够亲炙其座前，是我毕生难忘的经历。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。我非常喜爱这张照片，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，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，那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，为实现仁波切的心愿和愿景提供了必要的资金支持，多伦多大学亦从中受益良多。

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页的浩瀚文集。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，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，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，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，在多大学习藏文的人数有了巨大增长，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。

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，也是我最爱的两本：一本是《正见》，这本书非常棒！另一本是《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，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》。此外还有更多，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，更多是一场讨论。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提交了问题，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。

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。

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？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的，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？
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，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了。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，而且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"。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。

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，或者摇铃什么的联系起来。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，就是遮蔽你对体验或现象真实本性的认知。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？

——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？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。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，即梵文的prana，或藏文的lung，藏文称之为"隆"。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——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）。好比你坐在那个位置，我坐在这个位置，这个"点位"确实实实在影响着我们的思维方式和互动方式，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，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》——《十万颂》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。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"——"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，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，但我别无选择，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——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，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——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，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：您相信在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。

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。

——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？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。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”。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？

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。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。我把它提交给ChatGPT，三十秒，就一条一条地给出了汇总意见和建议。真的很好。但是，坐下来仔细一看，他们用来批评、评判我剧本的那套公式，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，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，在那里放置了麦克风。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——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。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，之后您第二个提问。好的，请提问，谢谢。

——感谢您的演讲，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，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》。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，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，我向来不喜欢把梵文"dukkha"（苦）翻译成英文"suffering"，也不喜欢把梵文"mahakaruna"（大悲）翻译成英文"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，而且还能让它适用于Z世代——Z，你们念/zd/还是/zi:/？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"，因为"reincarnation"这个词似乎暗示着有个灵魂在迁移，而"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。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，在一所精神卫生中心工作，服务于儿童和青少年群

体。我想知道，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。

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，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。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？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，所以我们无法回答所有人的问题，但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？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，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：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，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。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工程时，其中一位主要工程师是印度人，非常出色，他曾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，你们印度也有十亿人，为什么你们总是拖延、无法完成工作，而他们却能做到？”他说了一番很有意思的话：“我们人类需要娱乐——法会啊、度假啊，我们这些人总是需要娱乐。但对华人来说，娱乐每天发生两次：午餐和晚餐。食物对他们来说已经足够了，除此之外他们甚至不休假，老板有时还必须强迫他们去休假，他们工作非常努力，走得很晚……”

这挺有意思的。总之，我认为找到平衡并非易事。但我一直在跟你们说，就算只是听一听我所讲的这些，可能都需要一点平衡。

不过，我也开始听说，居然在中国，如今出现了一种所谓“躺平”的现象——对，就是直接躺倒、躺平。关于这一点，我还有件事想说：华人父母看到孩子变得懒惰时，会说：“啊，你是变得佛系了吗？”

——哇哦！

——你明白吗？好的，就到这里。非常感谢您，仁波切。现在是八点十五分，我想SeungJung会上台来做总结致辞。