



SIDDHARTHA'S
INTENT

《人工智慧時代： 守護心理健康與抗壓性》

宗薩欽哲仁波切

時間：2025 年 7 月

地點：加拿大 多倫多大學

翻譯：西遊譯文

© 悉達多本願會版權所有

本文版權屬悉達多本願會所有。讀者僅可為個人學習之目的而複製、保存。

除非取得悉達多本願會的正式授權，不得以營利或非營利的目的，複製、印刷、
出版、翻譯或製作衍生作品（例如錄製有聲讀物）。

主持人：這是一場由觀眾推動的討論。我提前收集了一些問題來向仁波切提問，之後也會有現場觀眾提問環節。

問：對那些從小到大用智慧手機進行社交的年輕人，您有什麼建議？他們要如何保持健康和自信？

說起來，社交媒體有時候是不太健康，我自己就非常沉迷於此。他們怎麼稱呼來著？新聞癮君子（news junkie）。例如，我早上去洗手間時，如果手裡沒有手機，身體就幾乎無法運作。

對於這個問題，雖然我很想告訴你說「我知道某種制勝法門」，奈何我自己也深受其害。不過我最近發現還是有對策的，比如學會機智地戰勝演算法。你可以探索一些不同的頻道，讓演算法一籌莫展——「這個人到底喜歡什麼？」明白嗎？這是一方面。

顯而易見，如果我告訴你不要使用社交媒體、不要看手機、不要看電腦等等，那是行不通的，那根本不可能發生。我們還是會照做不誤。那麼，不如索性做得全面徹底一點。

我必須要說，讀到標題中的「人工智慧時代：守護心理健康」，我非常高興人們開始討論心理健康的話題。在我成長的時期——大概 20 多歲的時候，人們從不討論心理健康，這是普遍情況。而我作為佛教徒可以自豪地說：與「心理」、「心」有關的一切，正是佛教瞭解並擅長的領域。佛教對此做了大量深入的研究，有為數極多的教法。那不只是學術性的教法，而是身體力行的實修。

就連「有情」(sentient) 這個詞，藏文稱之為「森間」(sems can)，「森」意為心，「間」是表示「有」的附加字，意為「具...者」。因此，這已經表明有另外一個東西，具有這個心。僅僅是這一點，如果人們能夠加以重視，那麼不說達到心理健康，至少也能懂得一些症狀。

關於討論主題的另一部分——人工智慧時代，我不想假裝是這方面的專家，我自己還在探索。總之，回到你的問題，簡單的回答就是：我真的不知道。我認為，我們只是需要非常具有正念。而具持正念的方法，前面已經分享了——要學會智勝某些攻擊我們的演算法。可以說，這即是某種形式的「正念」了。

通常人們一談到毗婆舍那（梵: Vipāśyanā; 勝觀）或奢摩他（梵: Śamatha; 寂止），便將它與打坐、保持平靜、閉門聯繫起來，或者是搖鈴什麼的。但尤其就毗婆舍那而言，毗婆舍那實為一種智勝習氣的藝術。因為習氣所做的，就是遮蔽你的體驗或現象的真實本性。而設法騙過習氣，甚至收買你的習氣，就是佛教徒的做法。

例如「坐直」——無論你相信與否——它是一種極其高明的「收買」方式。因為這讓你感覺你在做一件非常重要的事。而如果你這樣歪躺著，就不會覺得是在禪修。

問：我的侄女很有才華，但她有嚴重的抑鬱症，已經不去上學了。我和家人不知該如何應對這種狀況。您可否給一些建議，如何幫助罹患抑鬱症的人？

主持人：我自己的家庭中，也有好幾位家人深受此苦。因此，我也特別想聽聽，您對抑鬱症患者的家人有何建議？

我不是很確定「抑鬱」這個詞的含義，我想這是一個非常大的課題。有時候我和朋友交談——他們據說是心理學、抑鬱症這些方面的專家，他們討論的似乎和「氣」有關，梵文稱之為「普拉那」(prāṇa)，藏文稱之為「隆」(rlung)。

在這方面，我想有很多事情可以做。例如呼吸練習，當然包含在內。哪怕只是改變一下氣氛，比方說你家客廳中央有個花瓶，為什麼不將它放到洗手間的中央呢？我是認真的。我並不是在討論地占術、風水之類，但我說的這個「隆」這個氣氛，我想是有一點相似性。

很久以前，我讀過卡洛斯·卡斯塔尼達 (Carlos Castaneda) 的一本書。卡洛斯·卡斯塔尼達談到「點位」(spot)，好比你坐在那個位置，我坐在這個位置。這個「點位」確確實實在影響著我們的思維方式和我們的互動方式，並因此影響到我們的心情、情緒等等。只需改變我們的「點位」——假如我決定坐到那裡、面朝那邊，氣氛立刻就會改變。

因此，如果從「氣」的角度探討抑鬱症，我想有很多事可以做。當然不限於花瓶，還有襯衫的顏色、牆上的掛飾、散個步等等的。在深奧的修持中自然有更多方法，你可以做呼吸練習，諸如此類。

然而，如果你願意聽聽佛教的觀點，而不僅僅是「氣」之類的，那麼我會覺得抑鬱症的話題非常複雜。因為很多時候，佛教徒甚至會說，有點抑鬱是有好處的。我記得邱陽創巴仁波切稱之為「真誠的悲傷之心」。而在《般若經》中，悲傷像是一種福利。在《般若經》中，一位菩薩感到極為悲傷，以此問佛。佛說：「你知道嗎，悲傷是最珍貴的聖財之一。」人必須要有某種悲傷。因此，在這樣的背景下，抑鬱也未必是壞事，它可以滋養和豐富生命。

我對大家說起這些，是想知道「抑鬱」這個詞我用得對不對。但我必須承認，「抑鬱」這個詞的意涵似乎非常廣大。

主持人：確實如此。有些情況下，抑鬱的人無法做到讓自己去修持，因此抑鬱可能會成為修行的障礙。但同時，您是對的，認識到生命中存在的苦並不是什麼壞事。

是的，這正是佛陀傳授的第一個教導——知道「苦」（梵：Duhkha），而這必然會包含一些令人抑鬱的體驗，對嗎？回到這位觀眾的問題，我不知道該說什麼，這非常困難。世界飛速運轉，有太多的選擇。我不是故意刺激你們，但我覺得自由也過多了。人類不知道如何駕馭自由。自由就像一盤超大份的食物，讓人難以消受。同時，伴隨著過度的自由，極端個人主義也過度氾濫。所以你們不妨考慮把金正恩請來。

主持人：到加拿大來嗎？

那會很刺激。

主持人：那一定是一大「盛事」。

可能會讓每個人都正常一點兒。

主持人：哇！也許吧。最近的新聞中倒是沒見到這樣的提議。

因為我們從未長大。孩子需要有父母口中所說的「邊界」。你需要給他們設定一些邊界：「好了，不能再這樣，不能再那樣，幾點要睡覺……」這些對孩子的成長有利，並不是要長期如此。但問題在於，我們就是不肯長大。我們只是開始了下一段童年。所以，世間的這種自由是值得深思的。可能我們之所以抑鬱，就是因為太過自由。

問：我們應該創造出人工智慧的佛法修持者嗎？他們會對僧團有幫助嗎？他們能否成為幫助我們修持佛法的善知識？

我必須要說，我對人工智慧一無所知，但是我別無選擇，必須去學習，必須要瞭解。因此，我一直在閱讀和聆聽。而類似的問題，我已被問過很多次。

在佛教中，有幾個不同的方法、教派或者說傳統，例如大乘、金剛乘，以及聲聞乘或稱上座部的傳統。如果人工智慧有二元分別，那麼人工智慧或說這個機器人，就有能力、有資格修學聲聞乘和大乘，它就是具格法器，明白嗎？

在此基礎上——這裡有一點複雜，如果人工智慧能夠產生「界」(梵: dhātu /英: elements)，這裡我說的「界」(元素)甚至包括物質元素，那麼這個人工智慧就不僅有資格成為聲聞乘和大乘的學生，而且也有資格成為金剛乘的學生。

佛教中談到四種不同方式的出生，其中一種稱為「化生」。有時我會設想人工智慧眾生通過「化生」出現。

主持人：您把人工智慧歸類為一種化生？

或許有這種可能。但除此以外，就目前而言，我認為人工智慧只是我們輸入的資料，可能還有很長的路要走。

說到這裡，有些像我這樣的老師——我看到現場至少還有兩位，我們在佛學院培訓多年，經過九年、十年的學習、辯論等等，成為格西、堪布。我們被訓練成為資訊傳播者。可現在，這份工作已經完了，這份工作不復存在了。

在座這兩位和我這樣的資訊傳播者，如果只是提供資訊，例如四聖諦是什麼，十地是什麼，那你應該去問 ChatGPT——他們做得更好，而且可以隨時訪問，各種優勢不一而足。而這兩位和我，只有一個優勢可以告訴你，讓你繼續

考慮聽我們講課。那就是我們有時候具有良好的發心：「為了你們的利益，為了有情眾生的利益，為了人類的利益，我將會教導你們。」這是很重要的，不知 ChatGPT 有沒有這個發心，我不認為它有。

問：您相信在努力成就偉業的同時，還能兼顧工作與生活嗎？如果有雄心要幹出一番事業，您認為還能擁有工作與生活的平衡嗎？還是說，年輕時就該努力工作，以後再專心休閒？您自己如何維持工作與生活的平衡——如果您有做到的話？

這方面我真的很糟糕。因為如果你相信平衡，就意味著你相信一切都由你掌控，對嗎？「哦，我要兩者兼顧。」但事情並不會這樣發生。

我不知道明天會發生什麼。我有一些計畫，這些計畫都非常長，有時候長達兩三年，這其實挺讓人鬱悶的。像是「2027 年 4 月」這種計畫，真是令人沮喪——這個時間還沒有到來，就已經被用掉了。你們知道，佛教徒談論各種不同類型的苦。我認為「日程表」完全應該位列其中。

主持人：日程表是其中的一種苦。

是其中一苦，它真的很糟糕。

問：人工智慧對佛教的未來發展有何利弊？

這裡我要激怒你們一下。我認為人工智慧本身既可為善，亦可作惡，無法預知。但迄今為止，資料設計者大部分都在西方，而我們在此討論的是佛教。

給你們舉個例子。這裡有印度人嗎？如果有，那我就要激怒更多人了。印度人非常自豪，因為谷歌的首席執行官是印度人。我不知道他們是否應該為這種事情自豪。原因是，當某個印度人想要瞭解陳那(Dignāga)、龍樹(Nāgārjuna)，或印度古代詩人迦梨陀娑(Kālidāsa)，他們會做什麼？他們用谷歌搜索。而谷歌源自哪裡？——聖地牙哥。所以，十億印度人正在學習的迦梨陀娑，其實是由加利福尼亞的某個人或某一群人創造的。

這一點極為關鍵。因為如何講述一個故事、敘述手法和定義，會真正影響你的價值觀，拿捏你的思想自主權。

就這一點而言，我必須說，中國人幹得漂亮。他們封禁了谷歌、臉書，他們有自己的網站，叫「百度」。諸位固然可以在這兒取笑人家說：「哦，他們說的都是政治宣傳和謊言。」但那不重要，終歸那是他們本土的謊言，明白嗎？

這只是給你們一個例子。有時候一聊到這個，我就忍不住激動起來。好吧，再給你們舉兩個例子。

最近我寫了一個電影劇本。通常請別人來閱讀、評點，總要花幾周或一個月。我把它提交給 ChatGPT，只花了 30 秒，就一條一條給出了匯總意見和建議等等，真的很好。但是，坐下來仔細一看，他們用來批評、評判我的劇本的那套公式，用的是好萊塢的標準。而我這樣的人想要說一點自己的故事，這些故事和好萊塢毫無關係。所以，這讓我生起一點疑慮。

另一個例子可能又會讓你們發笑或者發火。最近，我讓 ChatGPT 為弗拉迪米爾·普丁寫一篇優美的讚頌文。而 ChatGPT 說：「不，我們不能這樣做。」在我看來，這是錯誤的，因為這意味著有所偏向。

主持人：很有意思，這是一個耐人尋味的例子。

問：我苦於無法兼顧——一方面想要處於當下，一方面要為未來做準備。對此您有何建議？要如何保持當下正念，同時仍有一些關於未來事務的合理念頭？

我真心希望你一直有這樣的煩惱，因為它恰恰說明你正在禪修。這種掙扎——試圖處於當下，卻又受到日程表之類的干擾，我稱之為「心靈修持者的曙光」。我認為你應該更多投身於此。終有一天你會了悟到，沒有離於當下此刻的未來。

就像開車——我不會開車，所以別人開車的時候，我就很著迷。他們要使用雙腳、雙手，要往前看，又要看後視鏡，有些人還能同時銼指甲、塗口紅。真的，他們做得如此流暢自然。

所以，只要你一直這麼做，我想你一定能順滑地融合當下與未來。

主持人：下面由現場觀眾提問。

問：我被 84000 的事業和願景深深打動，我有一個與翻譯有關的問題：怎樣才能讓佛陀的話語更加容易獲得？我不是指可以在手機上看，而是指語言方面。例如，Z 世代能夠理解佛陀到底在說什麼嗎？從文化角度，如果我們想要理解佛陀的教言，那麼我們需要一些現代的例子來真正深入佛法的語境。所以，我們是否會將佛典譯為 Z 世代的語言，而不僅僅是從藏文譯為英文？

此外還有一個問題：諸如「轉世」(reincarnation)這樣的佛教詞彙令我十分困惑，您能解釋一下它的含義嗎？理解人工智慧會幫助我們理解這些佛教概念嗎？

最近，我讓 ChatGPT 寫作或講述《心經》。各位知道，《心經》是一部重要佛經，是大乘的根本經典之一。我要求 ChatGPT 以多莉·帕頓 (Dolly Parton, 美國鄉村歌手) 的風格來寫作。

主持人：多莉·帕頓版《心經》。

是的，然後好多人給我發消息說：「這太棒了！」它真的打動了他們的心。所以我很理解你的問題。

正如前面談到的人工智慧、資訊、谷歌等等，我覺得這樣的討論非常好，這類討論是前所未有的。我想我們正在取得進步，這樣的討論多多益善。

而且我們應該深入地分析研究。拿我來說，我向來不喜歡把梵文 *Duḥkha* (苦) 翻譯成英文的 *suffering*，也不喜歡把梵文 *Mahākaruṇā* (大悲) 翻譯成英文的 *compassion*，諸如此類。如果你們多做這樣的討論，並且借助科技等手段，我想我們不僅不會丟失經典原文的本義，而且還能讓它適用於 Z 世代。

你的第二個問題，其實說的是同一回事，與第一個問題緊密相關。藏文「揚希」(*yang srid*) 本就不該翻譯為英文的 *reincarnation*，因為「*reincarnation*」這個詞似乎暗示著有個靈魂在遷移。「揚希」這個佛法用語並不是這個意思。

例如，你昨天殺了人，今天員警抓住你，然後法官將你投入監獄。你不能說：「昨天的我不是今天的我，那個我已經消失了。」從科學角度、技術角度來說，你是對的，但是員警和法官仍然有理由逮捕你、將你投入監獄。為什麼？

因為你是昨天那個你的相續。現在，我們就得學習「相續」是什麼意思。那樣的話，我們就必須坐在這裡，你們就必須將我聘請到這個大學.....

主持人：歡迎之至！那可太好了！

問：我是一個心理學家，在一所精神衛生中心工作，服務于兒童和青少年群體。我想要知道在醫院裡，處於醫療模式的框架下，要如何引介佛教的理念、修持和應對苦的方法？在這個環境中，醫療模式和醫院體系令我深受局限。

我認為這是一項艱巨的工程。但是，有「八萬四千•佛典傳譯」計畫（「84000」）、大學研究機構等等的幫助，情況會慢慢改變。

我給你們舉個例子。假設 100 年後，人們嘲笑多倫多大學是狂熱的宗教團體，是迷信，你們會作何感想？而這正是佛教被歸類為宗教時，許多佛教徒的感受。例如偉大的那爛陀大學，它曾經是學術中心，就如同多倫多大學、哈佛大學一般。在那裡，人們研究真理，研究心，研究物質，研究「相續」的定義，研究「來」和「去」的定義。曾經有個名叫龍樹的人，甚至寫了一本《觀去來品》，意思是「觀察分析什麼是去、什麼是來」。這貌似平凡瑣碎，實則非常深奧。

總之，我想說的是，儘管需要費些時日，但只要我們加以關注，並且有很多像 84000 這樣的資源，相信人們終會發現佛法的價值。而且我真的認為，佛教中有無盡寶藏可以貢獻！

當今世界的最大問題之一就是身份認同危機，對嗎？其實它始終是最核心的問題。然而，哪怕你只是讀《心經》，它就已從根源上完全解決了這個問題。無鼻、無眼、無身份認同，什麼都沒有，甚至連「無」也不是。

但是在了悟那些之前，我想我們仍然會有這些問題。因此，我們不得不稀釋一下、裹一層糖衣。我自己也被多次告知：「仁波切，請不要用太多佛教術語，要讓它適用於現代世界。」我的確是這樣做的。但是很多時候，我也不想為不會游泳的人修建太多的淺水泳池，教他們在一個又一個的淺水泳池裡游泳。一旦你突然身處大海，你會如何？你知道的。這樣不好。

問：如果我讓 ChatGPT 替我持咒，我還能得到福德嗎？

福德與你作出了多少犧牲有關，那是福德之因，對嗎？我猜，打開手機，按幾下，可能會有一點點福德。我猜，你還得充電，然後有電費帳單那些的，可能有一點兒福德。

問：這是一個很普遍的問題，即將畢業或已經畢業的學生面臨著小小的人生危機，要抉擇他們賴以謀生的事業。您覺得對他們來說，怎樣更易於在世間取得成就：是選擇去做他們熱愛的、有天賦的事業，還是從事更需要技能或者是更穩定的工作？在現代世界中修持佛法真的需要資金支援，或者一個有錢的爸爸。

這很難回答。我有很多印度朋友，也有很多華人朋友，不只是中國人，還有新加坡、馬來西亞的華人。這裡我說得非常籠統。就說一點，我有時候覺得

印度人非常浪漫、理想主義。某種程度上，西方人也是如此——民主、言論自由，這些都是浪漫，不是嗎？天真浪漫，理想主義。而華人就是：工作、存錢。

總之，在所有的考量中，你必須找到平衡。平衡真的很重要，但又非常困難。我看到我的很多朋友都是這樣——被宏大理想和浪漫主義裹挾。

接下來的話要是冒犯到現場的華人，我很抱歉，但是我必須要跟你們講講這個。我在設計菩提伽耶大覺寺的照明時，其中一位主要的工程師是印度人，他很出色，曾經在中國工作了很長一段時間。有一次我們聊天，我說：「華人有十億人，你們也有十億人，怎麼你們總是延遲、無法完成工作，而他們卻……」

這時他說了一些很有意思的話。他說：「我們人類需要娛樂，例如法會、度假。我們這些人老是需要娛樂，但是對華人來說，娛樂每天都會發生兩次：午餐和晚餐。食物對他們來說如此重要！這就夠了。除此以外，他們甚至不休假，老闆有時必須強迫他們休假。他們工作非常努力，走得很晚……」這個挺有意思的。

總之，我認為找到平衡並非易事。但我一直在跟你們說，就算只是聽一聽我講的所有東西，那可能就需要一點平衡。不過我也開始聽說，在中國如今都有一種所謂「躺平」的現象了。關於這一點，我還有個事情要說。華人父母見到孩子懶惰而感到不開心時，他們會問：「你是變得佛系了嗎？」

主持人：非常感謝您，仁波切。時間有限，今天就到這裡。