

第 16 课 人工智能时代，人类何去何从



问一问

面对人工智能的高速发展，有人欢欣鼓舞，有人忧心忡忡，人工智能是进步还是威胁？人类应该如何提升和优化自己，才能在人工智能时代立于不败之地？



学一学

1. 观听视频：《人工智能时代，人类何去何从》（共 126 分钟），三遍以上。
2. 阅读：《人工智能时代，人类何去何从》，一遍以上。



记一记

1. **摘抄金句**：在各章节摘抄金句。
 2. **完成思维导图**：根据本课内容，完成思维导图。
- （以上两种方式任选）



想一想

1. 人们对人工智能的快速发展有哪些担忧？人类和人工智能的根本区别是什么？发现这一根本区别，对于解决人类面对人工智能时代的焦虑有何意义？对此我是如何理解的？
2. 佛法“无我”的思想，与哲学和其他宗教提出的大我和小我、梵我一如的思想有何不同？为什么从外在的色身到内在的想法、情绪，都不能代表我？如何才能真正认识自己？
3. 佛法认为缘起的生命具有哪两个层面的价值？使这两个层面的价值得到统一，对个体和社会有何利益？我是如何理解的？
4. 佛教否定现实幸福吗？佛教看重的幸福是怎样的？佛教从哪些方面来引导人们获得“静心”的能力？我是否对这些方法生起了向往之心？
5. 什么是“人性”和“佛性”？佛教的“人性观”与哲学的“人性观”有哪些异同？对于人性中的“利人”和“利己”问题，哲学与佛教的观点有哪些异同？“同情心”与“慈悲心”有

怎样的关系？“道德”是对人性的外在约束吗？

6. 物质文明的特点是什么？佛法认为人类改变世界的立足点在哪里？面对人工智能时代人类何去何从这个问题，我是否有了明确的认识和努力方向？



辨一辨

1. “人工智能时代我能努力跟上社会发展就很不错了，花时间认识自己、探讨生命的价值，会不会被时代淘汰得更快？”佛法给出的答案是向自己的内心探求，需要去认识人的心性，这条路我认同吗？为什么？
2. “佛法讲生命是缘起的假象，那探讨生命价值和幸福还有什么意义！”这样的想法存在什么问题？认清生命真相、获得静心能力，对人生幸福有哪些帮助？
3. 关于人工智能时代引发的人类的价值问题、幸福问题和出路问题，我还有哪些疑惑想要和大家一起讨论？



用一用

1. 运用本课学到的智慧，解决人工智能时代所带来的困惑，转向自身的优化和提升。
2. 重新审视生命的内在价值，对修学佛法智慧获得静心与幸福的能力，生起希求心。



赞一赞

在交流中，用心聆听。结束前，每人用一两句话随喜赞叹同学们带给自己的启发和触动，培养感恩心、随喜心。



念一念

【观念的禅修】

观察修

思维 人类没有人工智能的超级计算能力，但人心具有无限潜能，能够证悟觉性，是人工智能无法取代的。人类可以通过修学佛法认识自己，提升自己，用好人工智能，造福人类命运共同体。我

要认识到生命最重要的价值在于通过修学智慧文化，转向内求，获得静心和究竟幸福的能力。

安住修

数数思维上述观念，安住于“我要认识到生命最重要的价值在于通过修学智慧文化，转向内求，获得静心和究竟幸福的能力”，越久越好。

【心态的禅修】

观察修

思维：当我对人工智能又爱又怕时，我要重温人心具有无限的潜能，生命的价值在于走向觉醒，消除对人工智能的过度期待或恐慌。建立并培养对有因缘学习智慧文化的欢喜心和感恩心，对获得静心和究竟幸福能力的希求心。

安住修

数数思维上述观念，安住于“对有因缘学习智慧文化的欢喜心和感恩心，对获得静心和究竟幸福能力的希求心”，越久越好。



检一检

对能够在人工智能时代获得修学正法的因缘、走上追求幸福、觉醒的人生之路，生起了珍惜心、感恩心和信心。