**什么是Process Work？** (What is Process Work?)

Process Work是跟踪和觉察个人，群体和生态系统本质的艺术，科学和心理学。这个本质又是什么？它是人类大部分痛苦 的“伟大灵药”- 也就是变迁在我们日常生活中，梦界里，身体里，人与人的关系之间，群体里和环境里 出现时蕴含着的意义。

**Process Work 的介绍** (Process Work: An Introduction)

请参观<http://www.youtube.com/watch?v=aKNKkmuqW9U>来观看Arny Mindell在90年代初被Jeffery Mishlove访问的视频（英）。他在这6分钟的片断里解说了Process Work的精髓 。

**关于Process Work 的一些细节** (A Few Process Work Details)

**Process Work, 简称 “PW”（在 欧洲和亚洲普遍称为process-oriented psychology，简称“POP”), 是一个多元文化，多层次的意识锻炼，包括人和人的天然环境。**

Process Work 是一个不断进化，融会多元学科的系统，促进个人，人与人之间 和组织们对自己的深入了解，发掘自己。Process Work 应用觉察能力来跟踪‘真实’和‘虚幻’的心理和身理过程，从中得到的洞见很可能化解内心，人类关系，团体，甚至世界级的问题。Process Work 的理论和方法学是所有人都可以体验和测试的。 Process Work 把现实分为三个层次作为焦点，它们包含了人类对“现实” 的所有体验：

1. **共识现实（Consensus Reality）。**Process Work 在这个层次处理的是日常生活中的‘现实’ 问题和事件， 包括个人发展，配偶之间的关系，企业和城市管理和发展等等。团体和个人通过情感和事实描述他们所经历的冲突，问题或事件。
2. **在梦境（Dreamland）的层次里，**Process Work接触的包括梦，深处情感，未说出口的真相，无疑做出的肢体动作（讯号），个人或团体神话中的“鬼魂”和“鬼魂角色” （也就是没被代表的人物或角色）。历史性，预见性和跨世代的事件也都很重要。
3. **在最最深层的非二象性或“精髓层次”（non-dualistic or “essence” level）里**，Process Work 注意的是能被感应到和触动人，但又难以用词语表达的微妙 ‘ 似梦’的倾向。这个层次有时被感应到时，就是那环绕着人，事件或地球某些地点的微妙气氛。这精髓层次也类似量子模糊**的重叠状态，或者是对宇宙，如时空和地心吸引力，的体验。**

3a.《道德经》里的“道可道，非常道”指的就是这精髓层次。

3b. 在量子物理学里，海森堡 (Heisenberg) 提过量子波函数里的‘微妙倾向’。戴维·玻姆 （David Bohm ） 的‘导航波’理论也描述了这个现象。

3c．这个层次似乎显示出一种非二象性的智慧，我们称它为“系统心智”（System Mind）或 “历程心智” （Processmind）。 它们类似物理学的玻姆的导航波和霍金（Hawking）的“神的心智”，或者是灵修传统和宗教所谓的神灵的无所不在。

“每当你忽略你的感应，不理睬依稀难辨，似梦的知觉时，你的内心世界就如经历了一场场的小打击，因为你忽略了生命的灵魂，你最大的潜能。”

Arnold Mindell, 《Dreaming While Awake》

**Arnold Mindell访问：Process Work 的介绍**

(Interview with Arn一: Introduction to Process Work)

Serge Prengel最近为美国形体化心理治疗法协会 （United States Body Psychotherapy Association ）访问了Arnold Mindell。想收听录音（英）的话，请参观以下网页。录音里有分享‘历程’(process)的概念和Arnold Mindell 创始Process Work 的心得。 <http://somaticperspectives.com/2009/03/mindell/>

**Process Work 是一种理念，一个群体，理论和实习**

(Process Work is an Idea, a Community, Theory and Practice)



**理念**

以上的图片说明了Process Work 的许多方面。它们的共同点是对变迁的觉察能力，过程和道家的“道”。在跟随自然的时候，一个人的历程可以经过多个境界，包括内在世界和外在宇宙的不同境界。 Process Work的使用者试着跟随自己，他人和团体的历程。图片中央的太阳和月亮代表不同的意识。出现在白天的太阳注意的是讯号和部分，出现在黑夜里的月亮注意的则是个人，部分和不同境界之间更大，更微妙的关系。

**群体**

Process Work 的群体包括个人和机构。他们可以正式或非正式地与世界各角落的Process Work 训练中心来往和参与它们的活动。成员包括Process Work 的学生，导师，治疗师，引导者， 科学家，活动分子，政治家或很简单地，朋友。

**理论**

Process Work 理论是建立在对大自然有多维度的见解上，它包括共识现实（Consensus Reality），梦幻似的影像和情感，和在最深成的精髓层次里的‘历程心智’（processmind） 。 这个全面性的‘历程心智’的启发来自量子波理论，神话和灵修体验。（ 如果对此课题有兴趣的话，请阅读Arnold Mindell的作品《Processmind》。诺想阅读书中三面长的摘录（英）的话，请参观以下网页：<http://www.aamindell.net/download/2009/03/Material-From-the-ProcessMind-thanks-to-the-Institute-of-Noetic-Sciences-and-Quest-Books.pdf>）

**实习**

Process Work 的目标是建立广泛的运用范围。 这目标的宗旨是为人类所有能发生的状况和体验设立出解决问题的理论和方法，范围包括自然生态学，心理学，医学，组织变革，政治活动，多元性问题，恶劣冲突，心理和身理创伤等等。

**Process Work的运用**

(Applications of Process Work)

我们的学习观点可以用花瓣作个比喻。在看一个花瓣的同时，我们无法不联想起同朵花其它的花瓣。所以，在研究政治时，我们也必须研究梦界的讯息；昏迷状态中的意义必须通过了解病人与家庭和小组的互动才能被发掘出来；极端状态（Process Work理解精神病状态后而取的别名）则与政治相关； Worldwork（世界级工作）需要融入梦界和形体疗法； 物理要有心理学才能完全被理解；研究心理学的同时则必须包括宇宙学。

Process Work能发挥的范围就如一朵花和它的无数花瓣。花的中心代表觉察能力的锻炼(awareness work), 也就是注意和跟踪当下正在发生的 。应用的范围包括梦界和形体疗法(bodywork)；人际关系；个人的内在修炼 （innerwork）；昏迷状态及濒死状态的护理；精神病（或称“极端状态”，extreme state）的治疗；肢体动作疗法 （movement therapy）；小组以及大型群体的动态和互动（Worldwork）。Worldwork 范围内的应用则包括组织发展，多元性问题，社会行动，世界规划以及冲突管理等方面。其余的应用范围包括政治，不同学科的融合，宗教信仰及玄秘传统的探索，戏剧，创造力和表演。