

## ●音楽と神秘体験

僕が初めて音楽で神秘体験、トランス状態になったのは3年前の2017年にFRUEという音楽フェスで (<https://www.cinra.net/news/20170424-themastermusicianofjoujouka>)、モロッコはジャジュウカ村の“元祖トランスミュージック”The Master Musicians of Joujouka (<http://blog.honeyee.com/ykomatsu/archives/2016/12/29/post-5.html>) が初来日・初公演した時でした。フェスは二日間で、初日はジャジュウカの公演は室内ホールで行われ、照明やスピーカーなど近代的な技術に取り囲まれる環境でのライブセットだったのですが、正直なところ非常に期待はずれでございまして、「なんだコレ」と“元祖トランスミュージック”という謳い文句に詐欺のようなものを感じました。感情の起伏も一切なく、ただただ退屈に時間が過ぎ去り、不完全燃焼、欲求不満の状態でテントに戻り初日を終わりました。

二日目のジャジュウカの公演は深夜、野外で現地ジャジュウカ村のテント（モンゴルのゲルのような構造でした）を再現してその中で演奏を行うというものでした。「どうせまた退屈なんだろう？」と参加するのを躊躇しましたが、さすがにメインイベントだったので現場へ行きました。広大な大地と星空の下、ジャジュウカ・テントが組まれた会場では前日の期待はずれ感が空気に混じって蔓延しており、客はみんなしかめ面で座った状態。演奏団が登場してもパラパラとした歓声。演奏が始まっても少数を除いて僕を含む客の大半は立ち上がることもせず、ぼんやりと音楽を聞いていました。笛と太鼓の単調なリズムが反復されるだけ。退屈。苦痛。時間の無駄…のはずだったのですが、そこから記憶が途切れました。気づけばみんなオールスタンディングで踊り狂っていたのです。僕もいつ立ち上がったか記憶がなく、ひたすら自然に任せてダンスに没頭し、体を動かし続けていました。四方八方から音が立体的に飛び交い包み込み侵入し、自分が音楽を聴いているのか音楽が自分を聞かせているのかわからない状態になりました。トランス状態とはこういうことか、と身体から理解しました。会場全体に熱気と興奮と妖気に包まれ渦を巻き、他人と自己、演者と観客、人間と環境の境目が溶けてただ一つのエネルギーと化していました。一瞬我にかえるものの、また融合。その繰り返しで、全ての思考や感情が吹き飛び、音が止んだことに気が付いたのは夜中の3時でした。何時間踊っていたのかも記憶にありません。かくして“元祖トランスミュージック”によって神秘体験をしました。次の日には心身ともに爽快な気分であったことは言うまでもありません。

## ●テクノと瞑想

このように音楽による神秘体験の洗礼を受けた僕が次に法悦に浸ったのはテクノでした。友人からテクノの魅力について聞かされていたテクノですが（彼は「テクノDJは哲学者であり、DJを通じて哲学を表現している」と言っていました）本格的にテクノを聴いたことはありませんでした。そこで京都のクラブでテクノのパーティに参加したとこ

ろ、小さな自我が消え、心は落ち着き、身体が勝手に動き、心身は調和し、瞑想状態に入りました。当初は「テクノで踊ったことがない」「うまく踊れるか不安で恥ずかしい」「そういえば次のテストが…」と自意識と雑念に塗れていました。しかし、テクノの反復するビートに耳を傾けていくうちに音に集中、一体化することでいつの間にか雑念は消えていました。そして体が勝手に反応し、気づけばダンスをしていました。「身体がどう動かせば良いのか知っている」という感覚で、ビートに合わせて踊り狂いました。無我夢中で踊っていたのですが、ふと我にかえると、自分の身体が音楽に合わせてどう動いているのか、その時の微細な関節や筋肉の使い方、それに伴う感情とその変化など細かなことに意識が向くようになりました。そして頭はクリアなまま身体と感情と思考を観察しつつひたすら踊っていました。そして朝方、クロウズの時間が近づくと感謝や感動、愛情、DJ、周囲の人への共感…などの感情が心のそこから湧き上がってきました。外に出ると本心に心身が整い、清々しい気持ちでした。心と身体が対話できた気がしました。テクノのパーティを通じてサマタ瞑想→ヴィパッサナー瞑想→慈悲の瞑想というコースを自動的に行っていたのです。さらにあの身体感覚はヨガに近いものを感じております。

## ●テクノによる死と再生

話は脱線しますが、僕が高校生の頃、河合隼雄先生が講演にいらっしゃいました。当時は文化庁長官でいらっしゃいました。普段は学校集会の類は落ち着いて聴いてられない生徒でしたが、なぜかその時は素直に体操座りで河合先生のお話に一心に耳を傾けました。どのお話も心に染み入り、印象深く、いまだに記憶にあるのですが、最もインパクトが大きかったのは締めの一語でした。「最後に一言…文化庁長官として皆さんにこれだけは伝えたいメッセージがあります。」静まる会場。一呼吸置いた河合先生は「映画館で映画を観てください。以上です。」と仰って講演は終了しました。僕はそれ以来できるだけ映画館で映画を観ているのですが、そのメッセージの真意についてずっと考えてきました。自分なりの解釈をいたしますと、まず一つには「文化保護の観点」。文化庁長官として、日本の文化保護の政策としての劇場鑑賞のススメです。もう一つは、映画館が死と再生の儀式的役割を果たしているのではないかと思います。階段を降りて地下の映画館へ、もしくはエレベーターで上昇しビルの高層階の映画館へ。そこから狭い通路を経てシートに座る。照明は消され、無音。暗闇。スクリーンが点灯し観客＝他者とひとつの画面を共有する。そこでストーリーに没頭し、観客と喜怒哀楽を共有する。みんなで泣き、笑い、怒り、恐れる。スクリーンの中で抑圧や忘却していた自分の影と出会う。自己と影が対話し、そこで小さな自分は死ぬ。そしてトランスパーソナルに他者と溶け合う。エンドロールが終わり、再び館内に光が戻る。そして狭い産道のような通路を経て劇場から出る。新たな誕生。再生。復活。このような作用が映画館にあるのではないかと思います。数ある中からひとつの映画を選択し、劇場に足を運び、アイデンティティが変容し、死に、再生し、また日常生活に戻っていく。ここに統合や癒し、自己実現のヒントが隠され

ていると河合先生はメッセージに込められたのではないかと考えています。日本映画は人気のタレントを起用したり人気の小説や漫画の原作を映画にただけだとか芸術性が欠けているとかそういった批判は全て自意識です。エゴです。そのようなちっぽけなエゴは捨て、子供や女子高生たちと同じ空間で、泣き、笑い、怒り、悲しみ、涙を流して共感する。それが自己を明け渡し、トランスフォームすることにつながると思います。

話は脱線しましたが、僕はクラブのテクノパーティーにも近いものを感じています。夜。産道のような狭い階段を降りて地下のクラブへ、狭い箱=エレベーターで上昇し高層ビルのクラブへ。そこで暗闇の中、反復するビートに自我は消え、他者と感情を共有し、ひとつに溶け合う。朝方。音は止み、パーティーは終わる。階段を登りまた地上へ。エレベーターで降下し地上へ。そこで朝日に照らされ、再生する。また日常に戻る…僕はクラブで何度も癒され救われ元気をチャージしています。音楽、テクノ、クラブには心身を活性化する作用があると信じて疑いません。コロナの影響でどうなるか先行き不明ですが仲間と野外で「テクノ de 瞑想」というイベントを開催しようという話をしています。（先ほどのような趣旨で映画の上映会もやろうと考えております）

## ●テクノと観光 Journey/Trip

観光の語源は中国の易経の「六四 観国之光 利用賓于王（国の光を観る もって王に賓たるに利し[よろし]）」の「観国之光」からきています。さらに観光の英訳 Tour はラテン語の Tornus から派生されたとしています。ロディオンさんの論考のキーワードでありますトーラス/Torus と同じです。「旋盤、回るもの」という意味が語源です。さらに、Tour には「出かけて元に戻る」という語源があり、Journey は「その日の仕事・働き」「旅の定められた進路」、Trip には「短い旅」という語源があります。これら観光の中には行って戻ってくるという円環構造が共通しています。なお Tour が Tornus として使われていたのは 1320 年が初出ですが旅をするという意味で用いられるようになったのは 17 世紀のことです。Journey は 14 世紀、Trip は 17 世紀末が初出です。

さて、これらの語源を踏まえまして僕が個人的な体験を元に考えますと、Journey は「健全な自我を形成する」役割が。Trip は「自己超越する」役割があると考えています。トランスパーソナル心理学のケン・ウィルバーは自己超越（トランスパーソナル）の前段階としてプレパーソナル、パーソナルの段階があり、自己超越のためには健全な自我が必要と述べています。プレパーソナルな段階の人間が Journey する。いろんな場所で、いろんなものを見て、いろんな人と会い、いろんなものを飲んで食べ、感じ、喜び、怒り、悲しむ。その過程で自分の知られざる一面を見る。自分のルーツ（歴史、国、地域、人生、人間関係、家庭）を理解する。アイデンティティを確かなものにする。こうして健全な自我が形成されるのではないかと思います。その土台が形成された後に、世界の大きさを知

る、大自然に圧倒され畏怖を感じる、文明の偉大さに感激する、地球人としての意識に目覚める…このような自己超越なる Trip が実現するのではないか。そう考えています。旅の「流れ」に身を委ねる。自分を明け渡す。海外に自国や多文化の中に自分を持ち込むのではなく、溶かす。境界線をなくす。外す。自分を開く。このようなことが可能になるのではないのでしょうか。

瞑想やヨガなどのボディワーク、ブレスワークも自己超越を伴う変性意識状態に入る際には、「行ったら戻ってこれる」という「信念」「安心感」「自我」「家」「土台」のようなものが大切だと思います。旅も同様に、「帰る場所がある」「元に戻る」という意識があるからこそその自己解放が大事だと考えます。ひとつの Tour の中に Journey と Trip が内包され、Journey から Trip へ移行するパターンもあれば、日常生活（テクノ、サウナ、瞑想など…）、通過儀礼、社会生活、家庭生活の中で Journey を経験し、健全な自我を形成し、その上で Tour=Trip に出かけるプロセスもあれば、添乗員付きのパッケージツアーで自国をそのまま持ち込んだような Tour で Journey も Trip も経験できないケースもあるかと思っています。

このような観点から、自分を見つけて深めるためには観光は一人で、さらにパッケージツアーではなく個人旅行がいいと考えています。どこに、いつ、どうやって、どのくらい行くのか、現地でするのか、予算は…などの行程すべてに自己が含まれており、これらこそが Journey や Trip の種であると思います。余談ですが新婚旅行で夫婦喧嘩が絶えず、成田離婚（帰国後すぐに離婚する）という現象は、非日常での Journey で自分と相手の嫌なところ、知られざる内面があぶり出され、それを旅中ずっと行動を共にすることによって許容のキャパシティを超え、耐えられなくなるからだと思っています。一人ならば、自分の嫌な内面があぶり出されても受け入れ、認識して手放す余裕があると思います（それが Journey、影との統合、健全な自我を形成するということだと思います）。逆に、新婚旅行でこの危機を乗り越えた夫婦の絆はとて深くなるのでしょうか。

また、年齢の観点から申し上げますと、Journey/Trip は若ければ若い程よいということではないと考えています。深夜特急の沢木耕太郎さんは「旅する力」の中で「26歳が旅の適齢期」と言っています。これは若くして旅に出ると様々なカルチャーショックの洪水に耐えられず、間違った道に進んだり、旅を味わうことができない。歳をとって旅に出るといままでの経験や自己パターンが優って未経験のものに感動できない。このような意味から 26歳が適齢と述べていました。

これは、若いうちは Journey=健全な自我の形成が、歳をとると Trip=自己超越することが難しくなるということではないかと解釈しています。

このように、僕は観光で人が癒されるメカニズムには Tour=Journey+Trip 自我の形成+自己超越→帰宅（帰国、自分に戻る）というによる死と再生の儀式が内包されていると考えています。その非日常の過程の中で、旅に没頭する（サマタ瞑想）、様々な経験を元に自分に気づく（ヴィパッサナー瞑想）、自分を広く開放する・明け渡す（自己超越）などの作用があるのかなと思っています。

僕だけでなく、いろいろな旅人も同意している話ですが、旅中に会った人とはその後もずっと関係が続き、友人、ビジネスパートナー、結婚などへとシフトすることが多いです。これは旅中に自己超越によって「空」の状態になっているが故、その時に惹かれ合った者同士の絆が強くなるのだと考えています。

今後は「観光と癒し」をわかりやすい形にして、それを心身の不調を抱えている方へご説明し、理解して納得して腑に落とし込んでいただき、信用して観光をしていただく。自然治癒力を活性化させる。多様性とバランスと調和を取り戻し健康になる。このような「観光を処方」することを考えていきたいと思います。

さて、この観光 Tour=Journey=Trip をテクノで考えてみますと、テクノで Trip=自己超越する準備として Journey=健全な自我の形成が大切なのではないかと思います。Journey（語源=旅の定められた進路）を経ることによって人々は安心して Trip へ導かれると思います。よってテクノ体験の前にテクノの正しい知識、構造を理解することはとても大切だと思いました。また、観光がそうであるように、テクノ体験も最初は一人で向き合うことが大切かと感じました。ヴィパッサナー瞑想の10日間コースでは人と話さない目を見ない、などというルールと同じく、テクノ体験も初めのうちは孤独に向き合うほうがその後のパワーも大きいのではないかと思います。（クラブに一人で行くなど）

さらに、旅の適齢期ではありませんが、テクノ適齢期というものもあるのではないかと感じました。個人的な話で恐縮ですが、僕は若い頃は暴力的なビートに言霊をぶち込んだパンクとヒップホップ（そして旅）に没頭し、歳を取るにつれてテクノ、ハウス、ジャズなどに心が向きました。若い頃は健全な自我を求めて叫びと歌詞に触れて自分を知る。作る。自我が確立あとはビートやトラックなどの格子によって自分を外す。このようなプロセスを経てきました。よって「テクノが理解できる年齢」というのもあるのではないか、それはある程度の自我が確立した後に味わえるのではないか。このようなことを思いました。もちろんテクノ体験の中で健全な自我の形成と自己超越を両方経験できるケースは多いと思います。結局は適齢期や手段は人それぞれだと思います。日本人は特に健全な自我の形成が苦手と言われていて（信仰心が薄れたからとかいう理由も聞きますが、これが本当かもわかりませんし、日本は日本なりの自我と超越の間の状態にいるという意見もあり

ます) 集団圧力や同調意識を気にする気質ですので、一人でも多くの日本人がテクノで瞑想状態に、健全な自我を形成して自己超越してほしいと願っております。「テクノレコードの穴の中に何があるのか」58 ページに「テクノが我々を各自の内なる他者に開くこと」が故に「多くの人々がテクノを嫌っている(怖がっている)」と書かれていらっしやいますが、その恐怖の源泉は曖昧で未確立な自我の形成だと思っています。現在の日本は祭りやパーティーの無礼講やガス抜き、自己超越の機会が封じられ抑圧され、それでいて同調意識や集団圧力は強い空気を読む風潮なのでとんでもないストレス社会だと感じています(阿波の盆踊りはテクノと同じく強烈な自己超越、トランス状態へ突入する祭りだと思います)。

## ●テクノの歴史、テクノという現象

テクノの歴史を勉強していると、テクノの発祥はデトロイトであり、そのルーツはシカゴのハウスであると知りました。両者ともに黒人によって産み落とされたブラックミュージックですね。デトロイトでテクノが生まれた主な理由として①アフロフューチャリズム②デトロイトの自動車産業③差別や貧困、抑圧などの社会心理の三点が挙げられるかと思っています。①ニューヨークのヒップホップ、ブラックパンサー党、マルコム X などに見られるアフリカ懐古主義、黒人古代史の歴史的拘束(こだわり)、アフリカ・アメリカンとしての人種的所属意識から解放し、黒人の未来に目を向けようという SF 的な想像力(創造力)とシンセサイザーやドラムマシンなどのテクノロジーが結びついたこと②多くのアメリカ南部の黒人が自動車産業の中心地であるデトロイトに労働者として移住し、ブルースやソウルを持ち込んだこと。③デトロイトの格差、暴力、貧困、差別による抑圧、不安、怒りから音楽という形で昇華したことの三点です。僕は特に③の理由が大きいのではないかと思います。

話は一旦逸れますが、美学者のヴォリンゲルは人間の芸術的欲求には『感情移入』と『抽象衝動』があるとしています。『感情移入』とは「私とは異なったある感覚的対象のうちに置いて私自身を享受すること、かかる対象のうちに私自身を移入すること」であり「内的な自己活動の欲求の満足」「美的享受は客観下された自己享受」であるとしています。一方、『抽象衝動』は「混沌不測にして変化極まりない外界現象に悩まされて、これらの民族(原始民族)は無限な安静の要求をもつに至った。彼らが芸術のうちに求めた幸福感の可能性は、事故を外界のものに沈潜し、物において自己を味わうということではなくして、外界の個物をその恣意性と外見的な偶然性から抽出して、これを抽象的形式にあてはめることによって永遠化し、それによって現象の流れのうちに静止点を見出すことであった。彼らの欲求は、いわば自然的関係のうちから即ち存在の無限の変化のうちから外界の対象を取り出すことである。対象において生命に依存する一切のもの即ち恣意的な一切のものから対象を純化することであり、それを必然的ならしめ、確固不動のものならしめ

て、存在の絶対的価値へそれを近よせることである。以上のことができた場合、彼ら是有機的・生命的な形式の美が我々に訴えるのと同じあの幸福感や満足感を得るのである」として、「感情移入衝動が人間と外界の減少との間の幸福的な汎神論的な神話関係を条件としているのに反して、抽象衝動は外界の現象によって喚起される人間の大きな内的不安から生まれた結果である。」と述べています。

この抽象衝動こそがデトロイトでテクノミュージックが産声をあげた理由ではないかと思うのです(彼らが原始民族であるということでは一切なく、当時そのような不安定な社会状況であったということです)。対するシカゴのハウスミュージックは感情移入衝動だと思います。エモーショナルで有機的な情感が豊かなハウスに対して、テクノの無機質で抽象的なパターンを繰り返す構造はそのような対応関係を彷彿させます。(もっとも、1990年代のデトロイトテクノ・リバイバルの際にはテクノロジーが人間の感性を奪うと危険視されたことでテクノにも感性や詩性を取り込むべきだと提唱されましたが)

## ●テクノとドリームボディ

最近、アーノルド・ミンデルのプロセス指向心理学を勉強しているうちに『ドリームボディ』の概念がテクノクラブでの現象を説明する際に有効ではないかと思い始めました。ご存知の通り身体症状と夢はイコールであり共時的な関係であって、同じ本流から分かれた支流であるとミンデルは提唱しています。その本流が高次元の存在たるドリームボディないしサトルボディですね。プロセス指向心理学は夢や身体さらには人間関係や世界との関係からメッセージを受け取り、意味を考え、解釈する。それらに自覚的になることで高次元との関係を結び、全体性を回復し、受容や癒しをもたらすものだとは僕は理解しています。以前お伝えしましたように、僕はテクノクラブで①テクノのトラックに没頭することで雑念が消失<サマタ瞑想>②身体が自由に動き始め(身体が「どのように動けば良いか知っている」という感覚)、ダンスや身体に自覚的になった<ヴィパッサナー瞑想>③自分や周りの人に愛と一体感を感じた<慈悲の瞑想>というプロセスを体験しました。

実はこの①と②の間、つまりサマタ瞑想とヴィパッサナー瞑想の間にドリームボディが介在していたのではないかと思っています。プロセス指向心理学のワークでは、リラックスして落ち着いた状態で身体に注意を向けていると夢を思い出したり無意識のうちに身体が勝手に動き出すと記述されています(そして視覚、聴覚、嗅覚、身体の動き、叫びなどチャンネルがどんどん変わって自然にプロセスが進行していきます。)。僕がサマタ瞑想状態に入ったのちに勝手に身体が動き始めたのはドリームボディに触れたからかもしれません。そこから僕はヴィパッサナーのような洞察状態に移行しましたが、もしかすると自由な身体の動きの中に夢やイメージ、ビジョン、記憶が浮上していたのかもしれない。さらに、クラブにいる他の客たちとの動き、距離、雰囲気、関係、その場、その環境で皆で見ている夢な

ども洞察が及んだかもしれません。すると、それらに対して自覚的に観察/洞察することで、自分が抱えている様々な問題の意味や解釈やメッセージを受け取ることができたのではないかと考えています。テクノクラブでの体験を瞑想だけではなく、ミンデルのドリームボディからの観点からも説明できるのではないかと感じた次第でございます。急な思いつきでまだ考えがまとまっていませんが、ひとつの可能性として提唱いたします。このようなコロナ騒ぎでしばらくはテクノクラブに行く機会がなく残念ですが、次回はドリームボディを意識してテクノのパーティーに参加したいと思っています。

## ●自粛生活と危機、テクノという光

湯浅泰雄先生は「気・修行・身体」の中で

「孤独な環境におかれると、異常な心理状態に陥ったり、幻覚に襲われたりすることが少なくない」「日常ふつうの状態では、我々の心は周りの人間や事物と感情的に交流することによって、心理的エネルギーを消費している…ところがこの関係が遮断され、情動の流れが目標を失って停滞してしまうと、その溜まったエネルギーに見合った一種の「代償像」が作り出されるのである。」「神経症はいわば、環境との間に正常な感情的交流ができず、自分が作り出した代償像を外に投影し、孤独な自閉的心理状態に陥ったことを意味する」

と書いていらっしゃいます。これは現在の大多数の国民、いや世界中の人が置かれている状況であるかと思えます。一人暮らしの人は言うに及ばず、家族で過ごしている人たちも普段、家にいない家族のメンバーがずっと家にいるという状況は上記の「環境との間に正常な感情的交流ができ」ないと思えます。一人暮らし、家族、それぞれがストレスを抱えている状況です。さらに経済的困窮やメディアを通じた先の見えない不安定な情報、状況から鬱病、不安障害、心身症などの精神疾患が増加すると考えられます。特に「自分もコロナかもしれない…」という社会心理的な不安から体に症状が出る心身症はすでに増加しているとのこと。

これらの心の病に対して、テクノが何か光になるのではないか。このように考えています。テクノを聴いていると、自分の脳に何が起きているのか最近わかってくるようになりました。テクノは反復するトラック、ビートが繰り返される構造の音楽ですが、何度も反復して聴いていると、いままでのリズムのパターンから次の展開を予想する、という脳内のプロセスに気がつきます。これは我々のモンキーマインド、思考の癖、ネガティブスパイラル、認知の歪みと言われている構造に類似しています。これらは過去の記憶、情報、パターンを元に先のことを予想し、ありもしない未来を勝手に作り上げ、心的エネルギーを消費してしまいます。テクノを聴いていますと、

過去⇔現在⇔未来

パターン⇔今⇔パターン

イメージ⇔今⇔イメージ



という脳の認知の構造に気がつきます。

テクノに没頭している中、DJ がレコードを変える。その時にふと自分が一つのレコードに没頭していることに気がつきます。我々がネガティブな思考パターンにはまって抜け出せない時、それはネガティブレコードに没頭していることに気がついていない状況です。その状況に気がつくことができれば、落ち着いてポジティブレコードに取り替えるか、もしくはネガティブもポジティブもなく、ただレコードが回転しているだけと認識するか。テクノは反復します。円環構造です。しかし、客の反応と DJ の気分でレコードは必ず変わります。次のレコードへさらに次のレコードへ…それはいわば諸行無常であります。同じレコードが回り続けることはないのです。テクノ体験からこのようなことが洞察できるのではないかと。このように考えています。

### ●アフターコロナに向けて

コロナが落ち着きましたら、上記のような「テクノ de 瞑想」というイベントを開催しようと思います。野外で、瞑想の基本的なメカニズムを理解していただいたのちに、テクノ体験をしてもらおうといった企画です。

また、仏教瞑想、ユング心理学などの宗教、哲学、心理学に加えて、脳科学、認知科学などの観点から研究を進めていきたいと考えています。

そして、脳で何が起きているのかさらに知るため、自分でテクノのトラックを作成したいと考えています。テクノメーカー、DJ たちのインタビューを読んでいますと彼らは皆驚くほどに内省的で思索が深く、豊かな洞察をしています。友人の言葉を借りますとテクノ DJ は哲学者であり魔法使いです。自分で曲を作る。DJ をする。身体で感じる。これによってさらにテクノの深層に近づくことができるのではないかと思います。