

相思湯指南

更新日期：2017-09-30

目錄

[什麼是相思湯](#)

[相思湯的作用](#)

[相思樹樹皮\(Acacia Confusa Bark, ACB\)](#)

[駱駝蓬子\(Syrian Rue Seeds, SRS\)](#)

[血清素症候群\(Serotonin syndrome\)](#)

[DMT\(Dimethyltryptamine\)](#)

[管制藥品](#)

[單寧](#)

[淨化排毒](#)

[種類](#)

[我該使用哪種相思湯？](#)

[身心調理](#)

[運動](#)

[飲食](#)

[養身之道](#)

[靜坐](#)

[靜心輔助工具](#)

[醫療用藥](#)

[察覺慾望的存在](#)

[固定重複的訓練](#)

[獨處](#)

[飲食戒律](#)

[藥物](#)

[食物](#)

[藥材來源](#)

[ACB](#)

[SRS](#)

[淘寶買駱駝蓬子](#)

[相思樹](#)

[樹皮取材要點](#)

[樹皮的保存](#)

[服用方式](#)

[煮湯](#)

[劑量](#)

[SRS](#)

[ACB](#)

[傳統相思湯](#)

[器材](#)

[藥材\(一人份\)](#)

[製作流程](#)

[先煮 SRS](#)

[接著煮 ACB](#)

[服用前檢查列表](#)

[飲用](#)

[飲用後](#)

[清醒後](#)

[微量相思湯](#)

[劑量](#)

[試算](#)

[製作流程](#)

[過濾單寧的器材](#)

[過濾單寧](#)

[活性碳](#)

[飲用前](#)

[飲用](#)

[為了特定節目而喝](#)

[保存](#)

[飲用規劃時程](#)

[膠囊](#)

[劑量](#)

[服用](#)

[吸食\(Freebase\)](#)

[劑量](#)

[服用方式比較](#)

[劑量提示](#)

[環境氣氛的營造](#)

[用音樂帶領旅程](#)

[飲用過量](#)

[飲用後身體調養](#)

[服用相思湯/死藤水/DMT意外事件](#)

[DMT混藥](#)

[推薦硬體設備](#)

[中藥粉碎機](#)

[電煎壺](#)

[電火鍋](#)

[山刀](#)

[心得文 for AsiaTripper](#)

[總結](#)

[捐款給我](#)

什麼是相思湯

本「相思湯」原名「死藤水」，傳統死藤水使用 *Banisteriopsis Caapi* 藤類植物與 *Psychotria Viridis* 葉子製作，在台灣由於使用「相思樹樹皮」與「駱駝蓬子」烹煮，故正名為相思湯 (Formosahuasca)。

相思湯的作用

- 靈性追求
- 心靈療癒
- 自我探索

相思樹樹皮 (Acacia Confusa Bark, ACB)

相思樹樹皮 (ACB) 中含有會讓人致幻的成份「DMT」，目前已知含 DMT 的植物大約有 65 種，DMT 存在於自然界各種動植物中，人體本身就會產生劑量不等的 DMT，例如：作夢時(少量)、死亡時(大量)。

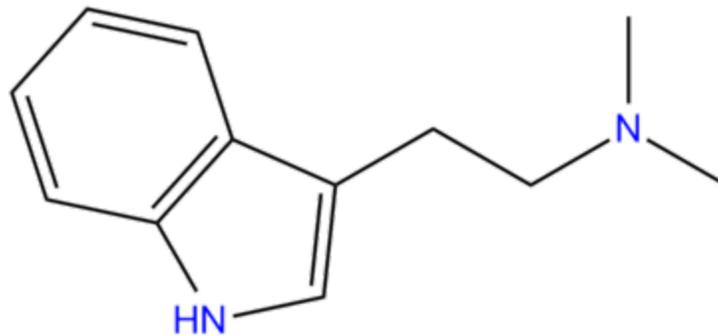
駱駝蓬子(Syrian Rue Seeds, SRS)

SRS 擔任 MAOI(單胺氧化酶抑制劑) 的角色，由於人體酵素會快速分解 DMT，MAOI 可以讓酵素暫時失去作用進而讓人體順利吸收 DMT。

血清素症候群(Serotonin syndrome)

血清素症候群是有可能致命的，發生原因是併用 MAOI 與 SRI（血清促進素再吸收抑制劑），而許多的抗憂鬱藥物都是 SRI，為避免血清素症候群的發生，請遵守「[飲食戒律](#)」。

DMT(Dimethyltryptamine)



DMT分子式

一個完整的 DMT 旅程的效果為：

- 時間感與空間感的喪失
- 有愉悅的感受
- 閉眼時產生不斷重複的幾何圖形
- 張眼時產生幻覺(特別是看著矩陣與密集排列的圖案)
- 靈魂出竅
- 視覺上增強立體感、色彩與亮度

DMT 的副作用是：

- 心跳加快
- 血壓升高
- 頭暈、嘔吐
- 腹瀉
- 昏迷或呼吸中止(高劑量)

管制藥品

DMT(二甲基色胺)依[台灣管制藥品分級](#)是屬於「第二級」，跟 LSD、大麻、安非他命同一級。

單寧

「單寧」又稱「鞣質」，英文「Tannin」，喝葡萄酒時，感覺到的澀味就是單寧，單寧是一種可以解毒的低毒性物質，也是相思湯中讓人嘔吐與腹瀉的主要成份，如果相思湯讓你有嚴重排毒反應的話，代表可能你沒遵守下方章節的「飲食戒律」，在遵守「飲食戒律」且空腹下，無論嘔吐或腹瀉都只會是輕度的。

淨化排毒

相思湯的排毒作用分成數個階段，第一階段是最常見的嘔吐與腹瀉，由於單寧的解毒作用，排泄時你的大便顏色會相當的黑，現在人體內都累積了相當多毒素，請不用恐懼排毒作用，事後你的身體會很乾淨，相當的輕盈。

第二階段是呼吸系統的排毒，如果你每週固定喝相思湯的話，通常會在三個月到半年間出現，你會發現鼻屎相當的黑而且很大團，等到鼻屎開始變半透明時，你就會感受到呼吸相當順暢，此時表示你鼻腔跟氣管都很乾淨，第二階段排毒已經完成。

種類

相思湯的種類分為傳統、半劑量、微量。

傳統相思湯含最多 DMT，因此它不是每天喝的東西，它適合幾個禮拜，數個月，甚至數年喝一次，請不要以一般娛樂用藥的用法來使用它。

而微量相思湯是指將相思湯劑量調低，作為日常飲用，跟傳統相思湯比較如下表，最明顯的區隔就是，微量可以保有意識跟身體的支配，而傳統相思湯則是將身體與意識完全交由相思湯帶進去旅程，半劑量則是介於傳統與微量之間。

無論哪種相思湯，身心在都調理到最佳狀態時飲用會得到相當不錯的旅程，相思湯的藥材跟烹煮方式都算簡單，請記得[身心調理](#)才是最重要。

	傳統	微量
單劑作用時間	長	短
每日使用劑量	一次(*1)	數次(*2)
旅程	深	淺(*3)
意識與身體	無法控制	可以控制

視覺效果	有	無
飲食	空腹	正常飲食(*4)
單寧	保留(*5)	去除

*1 一日一次但通常間隔數週、數月。

*2 每劑間隔約 4 小時，一日不宜超過 5 劑

*3 可透過靜坐冥想深入。

*4 宜清淡，詳細禁食列表請參考「[飲食戒律](#)」。

*5 單寧的淨化作用（嘔吐、排泄）也是完整旅程中的一環，所以建議保留。

我該使用哪種相思湯？

到底要使用微量還是傳統相思湯，如果你完全沒有喝過相思湯，那請從微量開始，看看自己狀況如何，再決定是否要飲用傳統相思湯，進入深度的旅程。

微量相思湯作用時，效果類似傳統相思湯剛回來後那數小時的感覺，身心都很放鬆，四肢可控制但微無力，是相當美好的時光。

有微量相思湯的經驗後，如果你今天身心狀況都不錯，且有個相當寧靜、舒適、讓人有相當安全感的環境時，那就可以考慮使用傳統相思湯。

半劑量則是介於傳統與微量之間，會進行數段半夢半醒的旅程。

請記得用藥一定是由輕到重，切勿一開始就過量，無論你其他的用藥經驗如何，切記！

	傳統	半劑量	微量
適用時機	自我探索，做人生大決定	思考，夢遊	放鬆身心，看展，音樂會

身心調理

運動

最簡單有效的就是慢跑，每次跑的時間也不用多，40分到一小時即可，但是要養成習慣，早餐前或晚飯前是不錯的運動時間，建議每週至少要跑四天以上，如果因為身體的病痛無法跑，那也可以用走的，用走的好處是可以一邊思考。另外游泳也是相當不錯的運動，且相當適合復健。

飲食

請吃最基本沒有過度加工的東西，三餐簡單清淡的飯菜即可，不吃冰的、生的，能吃素是最好。工業化之後，大多數人已經不再從事勞力密集的工作了，現代人多數不用為了溫飽而勞動，長久以來三餐的飲食習慣是否過量了？如果你的心夠平靜，你就會察覺到自己身體的需求，你將會知道什麼時候是「夠了」，請相信我人只要很基本的東西就可以活得很好了。

養身之道

- 多喝薑湯
- 腳底按摩，有運動習慣者，一個月一次即可
- 泡湯，睡前熱水泡腳
- 瑜伽伸展

靜坐

目前有相當多關於靜坐訓練的書籍，推薦「[靜坐的科學、醫學與心靈之旅](#)」、「[真原醫](#)」或是這本小書 - 「[調身、調息、調心：禪修的21堂課](#)」都不錯，如果你今天完全沒有接觸過靜坐，我會建議你參加靜坐的課程，會比較快進入狀況，推薦台灣內觀中心的10日靜坐課程。

靜心輔助工具

耳塞：推薦 HOWARD LEIGHT MAX-1，使用耳塞時，你會很清楚聽到自己身體的聲音，是心跳聲、呼吸聲、走路時雙腳傳遞回來的振動聲，仔細聆聽這些規律的聲音將有助於心情的平靜。

醫療用藥

例如現代人常見症狀 - 失眠，你去看醫生大多只會拿到安眠藥，吃了或許會比較好睡，但必須忍受副作用，用藥的人應該也知道問題在哪，是壓力造成的，是你的工作、你的人際關係種種，我會給的建議是，逐步減少用藥的量，加強運動與飲食的調理，你會發現整個人會比較健康且清爽。

察覺慾望的存在

慾望是我們人類為了生存下來而生的自然反應，當我們透過靜坐的訓練，讓心靈夠平靜時，就可以觀察到慾望的流動，慾望的出現驅使我們做出相對應的行為，但如果一直順從慾望，那心靈永遠無法得到平靜，也無法透過真我來思考。

那要如何與慾望相處呢？最好的相處方式就是察覺到它的存在並且「放掉它」，就像是水一樣，讓它流過去，例如：今天走在街上，迎面走來一位正妹或型男，此時可能會自然產生慾望多看了幾眼，用不著懊惱慾望的產生，慾望要驅使我們做出反應，這是人性，但我們可以「放掉它」，

如果你的心夠平靜，就不會產生額外的思緒，那慾望就很自然流走了，你也了解到自己又通過了一次考驗。

固定重複的訓練

人一旦沒得選擇，且歡喜自在，慾望就沒有介入的機會，例如你如果固定都到同一間餐廳點同樣的東西吃，習慣了之後，當肚子餓的時候，慾望就不會作祟要追求美味了。同樣的道理延伸到我們的生活作息，就是固定起居時間，簡單的衣著，聽起來是不是很像在禪寺修行一樣？但修煉真的就是這樣子，道理都是相同的。

獨處

你不一定要獨居，但要訓練自己可以獨處，想要與人相處是社會性動物的本性，或許一開始獨處時你會感到空虛寂寞覺得冷，但請了解唯有獨處時才不會受到他人影響，且讓自己有更多的時間可以思考。請不要誤會我說的不是要對人冷漠或忽視，而是你一天一定要有固定一段獨處的時間來思考與檢視自己。

飲食戒律

藥物

如果你有在服用以下這些藥品，不得飲用相思湯（☠️有致命危險☠️），請透過身心的調理，戒藥後再來考慮喝湯

- 抗憂鬱與焦慮症藥物（SSRI, MAOI），百憂解，等等
- 抗高血壓藥品
- 食慾抑制藥，減肥藥
- 鎮咳藥物 (dextromethorphan)
- 血管擴張藥，降血壓藥
- 抗精神病藥物，重鎮定劑
- 巴比妥類藥物，安眠藥
- 肉豆蔻 (nutmeg)
- 迷幻藥：5-Meo-DMT, 5-MeO-DIPT, 搖頭丸, K他命, 等等
- 氣喘藥物，支氣管炎藥物，或其他呼吸疾病用藥
- 中樞神經抑制劑：安非他命，嗎啡，海洛因，等等
- 鴉片類藥物：海洛因，嗎啡，古柯鹼，美沙酮，等等

食物

- 不得食用含酪胺食物(tyramine)：啤酒、紅酒、乳酪、優格、起司、味增湯、香腸、燻肉、培根等
- 不得食用發酵的食物：醬油、照燒醬、酒等

- 不得食用醃製的食物：果乾、醬瓜、香腸等
- 不得食用過熟的水果
- 前一週內不得使用其他娛樂用藥（包括大麻等等）
- 建議前幾天都吃素，清淡為主（忌油膩、辛辣、咖啡等）
- 飲用前一天晚上可以吃少一點，別吃宵夜

藥材來源

ACB

- 自行前往山區取材，山區幾乎都有，台北的話，四獸山步道，石牌軍艦岩步道，內湖碧山巖，等等。
- 坊間草藥店，可以先電話詢問，很少店家有。
- 網拍搜尋「相思樹皮」、「相思樹根」，請記得有賣相思樹根的賣家應該也有賣「相思樹樹幹皮」，請以樹幹皮優先。

SRS

網拍搜尋「駱駝蓬子」，淘寶上的便宜很多(500g約台幣150元)，可以用集貨寄回台灣。

淘寶買駱駝蓬子

由於在大陸買中藥材寄台灣要先清關，所以買好中藥材之後要先寄到集貨業者的倉庫再寄回台灣，流程如下。

1. 首先把淘寶帳號申請好
2. 接著註冊平安集運的帳號，如果有問題可以詢問淘寶上的平安集運
 - 連到 <http://member.love-peace.cn/Member/Register>
 - 旺旺名：輸入你的淘寶帳號
3. 平安集運的帳號註冊好後，登入後會看到你的倉庫訊息，找「深圳倉庫」，列出的「聯絡人」、「聯繫電話」、「郵政編號」、「收貨地址」就是你淘寶下標買好貨後要送達的集貨倉庫
4. 上淘寶搜尋「駱駝蓬子」，會出來數間店家，建議選賣家在「安徽亳州」的，500克價格約在人民幣 20~50 之間，記得請傳訊告知賣家要打成粉，以後不管煮湯或要裝膠囊都好處理
5. 下標後填入集貨倉庫的資訊，記得在「賣家留言」中註明「要磨粉」
6. 等待淘寶賣家寄出商品，將「運單號碼」記下來
7. 回到平安集運的管理網站，左側「用戶中心/收貨地址管理」，填入你台灣的收貨資料，電話那欄的格式是「000000000」
8. 到「管理首頁/我的包裹」，在「1.預報快遞單號」中將快遞單號填入淘寶賣家寄出的「運單號碼」，貨品品名填「中藥材」，貨物類型是「特B」

9. 等到貨品寄到集貨倉庫後(大約需要兩天), 在「2.查看到貨情況」中會看到你的包裹, 勾選起來, 點「申請集運」, 將「支付碼」記下來(格式 @{xxxxxxxxxxx})接著到「我的訂單」查看, 上面會列出費用(特B每公斤 25 元人民幣)
10. 到平安集運的一元賣場, 如果費用是 50 元的話, 數量就下標 50 個, 在給賣家的留言中填入上一步驟記下來的「支付碼」

從淘寶下標到寄到台灣約須 10 - 14 天。

相思樹

相思樹在台灣相當的普遍, 都市的郊山步道都可以看到不少, 相思樹根系發達, 是極佳的水土保持樹種, 又可與根瘤菌共生固氮, 兼具改良土壤的功效。

相思樹生長快、質地堅硬、耐火燒, 是早期用於製木炭的樹材。

相思樹林



葉子(假葉, 真葉已退化)



葉子的特徵是平行葉脈

開花(花期每年4到6月)



豆莢(有毒)



樹皮取材要點

樹皮我粗分成兩部份，外皮(外表皮+周皮)與內皮(嫩皮部+形成層)，外皮是最外層的樹皮，特徵是相當斑駁且常有苔類附生，內皮則是光滑且呈現紅酒色。

取材時請內皮與外皮一起取用。

相思樹橫斷面



- I 外皮
- II 內皮

- I 邊材(樹材)
- 中間深色部份為心材(樹材)

外皮



內皮



- 樹皮取材優先權：樹枝 > 樹幹 > 樹根
- 現成的樹材優先取用（疏伐被砍下的，颱風過後斷裂的）
- 取老樹樹幹樹皮(內皮泛紅呈現紅酒色)，不取年輕樹皮(奶油色)
- 別取掉落地面多時，腐爛生蟲的
- 取樹根的缺點是：要用挖的，會沾很多土，還要用水洗
- 建議不要取樹根，相思樹樹幹已經有豐富的 DMT，且取樹根對樹的傷害比較大
- 找直徑 30 公分以上的老樹，越粗、樹脂越多的樹含 DMT 的成份越高
- 真的不得已要在活的樹上取樹皮時，每棵樹取材寬度不得超過四指幅，長度不超過兩倍手掌長
- 一劑只需約手掌大小的樹皮，樹皮切長條狀取下(上下長條狀)，越細長對樹的傷害越小
- 建議攜帶山刀與鋸子，先用鋸子橫切出寬度，接著把山刀插入切口，再把樹皮慢慢由下而上撕裂翹出來，最後在上方橫切取下，下刀的深度大約 1.5 公分。
- 不要對樹造成不必要的切口或傷害
- 樹皮如果有附生苔蘚或菌類要先括除
- 要用多少取多少，每次在不一樣的樹上取材

- 樹皮取回後，用刷子來回刷表面幾次即可，健康的老樹樹皮雖然很斑駁，但其實一點都不髒
- 把剛取回的樹皮撕成細條狀，或用剪刀剪碎，方便烹煮（乾了後硬掉就難剪了）

樹皮的保存

請將剪碎後的樹皮保持乾燥，避免發霉，提供數個方法如下：

1. 攤平放置到有陽光照射且通風的地方，自然風乾（大太陽大約曬兩天即可，下午要收進屋內，否則會吸收過夜濕氣）
2. 烤箱或烘乾機處理，但溫度不要超過 80 度
3. 放入電子防潮箱中
4. 放入可加蓋的保鮮盒，再丟入幾包乾燥劑(推薦「水玻璃」，可重複使用)

服用方式

煮湯

煮湯是最傳統的服用方式

劑量

SRS

一公斤體重需要 0.04 公克的 SRS，60 公斤的人需要 2.4 公克。

ACB

ACB 中約有 1% 的 DMT，由於提煉技術的關係，通常只會萃取出 0.15-0.8%，也就是 10 g 的樹幹皮含有 15 到 80mg 的 DMT（其實變異很大，所以煮相思湯的劑量不好拿捏）。

下表為每公斤的體重需要的樹皮粉公克數。如體重為 60 公斤，那每劑傳統相思湯所需的樹皮粉公克數為： $60(\text{kg}) \times 0.18 = 10.8(\text{g})$ ，也就是 10.8 克。

	倍數
微量	0.045
傳統	0.18

傳統相思湯

器材

- 有蓋的鍋子一個 或 煎藥壺 或 電火鍋(可控溫佳)

- 電子秤
- 量杯
- 漏斗
- 湯匙（攪拌用，不要讓原料浮在水面）
- 篩網
- 計時器

藥材(一人份)

- ACB 藥材
- SRS 藥材
- 白醋 200 ml
- 礦泉水或乾淨水源
- 老薑(薑母) 45 克(15+30)，用於舒緩頭暈想吐的感覺

製作流程

先煮 SRS

1. 鍋子裝 1000ml 水，加入白醋 100ml
2. 放入 SRS 一人份藥材
3. 將老薑 15 克切片後放入
4. 蓋上鍋蓋，大火讓水沸騰冒蒸氣，但不要噴出鍋外
5. 定時用湯匙把貼在鍋子上的藥材撥入鍋內
6. 每半小時檢查一次水位(*1)，至少要煮兩個小時(*2*3)，直到水位降低到約 100 ml(時間到之前水位如果過低要加水)
7. 關火，用濾網把渣過濾掉
8. 把最後得到約 100ml 的 SRS 水靜置放涼

接著煮 ACB

1. 鍋子裝 1200ml 水，加入白醋 100ml
2. 放入 ACB 一人份藥材
3. 將老薑 30 克切片後放入
4. 蓋上鍋蓋，大火讓水沸騰冒蒸氣，但不要噴出鍋外
5. 定時用湯匙把貼在鍋子上的藥材撥入鍋內
6. 每半小時檢查一次水位(*1)，至少要煮三個小時(*2*3)，直到水位降低到約 200 ml(時間到之前水位如果過低要加水)
7. 關火，用濾網把渣過濾掉
8. 把最後得到的 200ml ACB 水靜置放涼(如果不足 200ml 就加溫開水進去)

*1 一人份水量較少，要小心不要煮過頭讓鍋子乾燒

*2 如果你的 SRS 與 ACB 是打成粉的狀態，那烹煮時間 SRS 只需一小時，ACB 只需兩小時，建議取材後乾燥完畢就打成粉保存或購買時就要求賣家打成粉

*3 如果你經常煮相思湯，請把烹煮時間固定，會有助於劑量的掌握，因為 ACB 藥材中的 DMT 是會煮越久釋放越多出來的

服用前檢查列表

- 有心臟病、高血壓等相關病史者，請多加注意，先把自己身體調理好再來喝，你將會得到更好的感受
- 評估自己的身體健康與心理狀況都夠穩定（有致死案例）
- 養成固定時間靜坐的習慣（早、晚餐前是好時間）
- 平常如果有任何煩惱或壓力，平時就要好好思考如何處理，這些壓力沒處理好，讓相思湯來處理的話，威力是非常強的，切記！
- 飲用的環境，地板最好是草地、木製地板或鋪上軟墊(我曾經無法控制自己撞到地上受傷)
- 飲用空間如果有刀子、剪刀、等銳利物或具攻擊能力的物品都要收好，最好可以鎖起來
- 剪指甲，避免抓傷自己
- 手機，電腦關機(任何會不預期發出聲響的東西)
- 把門關好或上鎖，避免突發狀況
- 請可以信任且沒要一起喝的朋友照顧一下自己
- 有養寵物的話，可以先關起來，避免干擾
- 打掃環境，把多餘或不相關的物品收好或蓋起來
- 在室內喝的話，地上可以鋪個好洗的布，嘔吐桶也可以準備一下，避免吐得滿地
- 洗個澡放鬆身體，做點瑜伽伸展或聽點輕音樂
- 可以錄影（但千萬別直播！），事後看影片可以更加了解發生了什麼事
- 紀錄自己每分鐘的心跳數(可以數小時量一次取平均)，用於飲用後心跳評估

飲用

一人份量(*1)為 100ml SRS 水，200ml ACB 水，一大早空腹喝，因為味道不佳，所以不要讓湯留在喉嚨太久，直接喝下肚，喝下後如果覺得味道很重，可以接著飲用一些水，讓水沖淡口中的苦味。

1. 把湯擺在面前，複習「飲用後」會發生的事，強力心理建設自己，告訴自己時間到就會醒了，不用怕，讓自己有心理準備
2. 接著 SRS 水全喝，等 30 分
3. 喝一半 ACB 水，再等 30 分(此時應該會有點什麼要來了的感覺，開始想睡，請放鬆迎接它)
4. 如果身心狀態都覺得沒問題，把 ACB 水喝光，否則就此打住，讓前面的藥效慢慢作用

*1 如果你的容器裝了不止一劑 SRS，那飲用前請搖晃容器，讓沉澱物浮起再喝。

飲用後

- 作用時間約為四小時
- 會暈暈的，想睡可以側睡，避免嘔吐物噎到自己
- 可能會拉肚子
- 閉上眼睛時可能會看到一些彩色幾何圖形不斷重複
- 會有在做醒不過來的夢的感覺
- 可能會聽到一些聲音
- 可能會喪失時間感，意識感覺過了好久，實際時間才幾分鐘

- 想吐不要忍，想像身體正在排毒
- 意識會被相思湯的能量主導，別怕，放心讓它帶領
- 有意識時，想些正面、快樂的事，這些感受都會被放大，反之....
- 不要想用意識脫離「那」狀態，因為相思湯的能量會一直把你拉回去，想要搶主導權就會一直反覆，相當累，就放輕鬆即可！
- 可能會做出無法主導的動作（為避免做出危險行為，所以一定要有清醒的人在附近看著）
- 可能會說話、呼喊、哭泣、大笑都有可能

清醒後

- 至少休息一小時，確認行動能力已經完全恢復，切勿立刻開車、操作危險機械
- 有任何身體不適，請立即就醫
- 因為整天沒吃什麼東西，還不時嘔吐，所以可能會有點虛弱，接下來要好好調理身體
- 事後整個人會很友善，充滿愛，做什麼事都很有趣，是相當棒的時刻！
- 多往戶外走，看看大自然，你會發現這世界相當的「不一樣」，最美的其實一直都在身邊，是路邊的一花一草，是抬頭可得的雲，是輕輕吹過臉上的微風，閉上眼睛看著太陽就會感受到愛與溫暖

微量相思湯

劑量

微量相思湯因為一日多次的特性，可以把每劑的水量減少，建議 SRS 每劑 50ml，ACB 每劑為 100 ml。

試算

體重 60 公斤的成人，當天打算使用 5 次微劑量相思湯，求 SRS 與 ACB 各需多少克？

SRS : $2.4(\text{克}) \times 5(\text{劑}) = 12(\text{克})$ ，也就是 12 克 SRS 煮成 250ml

ACB : $60 \times 0.045 = 2.7(\text{克})$ ， $2.7(\text{克}) \times 5(\text{劑}) = 13.5(\text{克})$ ，也就是 13.5 克 ACB 煮成 500 ml

微量相思湯雖然一天可以使用多次，但建議每日累積劑量不要超過 5 劑

製作流程

參考傳統相思湯，ACB 水完成後可以過濾單寧口感會比較好

過濾單寧的器材

- 漏斗：建議買不鏽鋼製有內附過濾網的，直徑約 14 公分
- 活性碳：網拍可買，水族館也有，用於過濾 ACB 水中的單寧，買碎粒狀或柱狀的方便過濾，粉狀的不好過濾
- 容器：推薦血清瓶，用來裝 SRS 與 ACB 水，因為瓶上都有刻度方便掌握劑量

過濾單寧

將煮好的 ACB 水放涼至 40 度以下(可以泡冷水降溫)，將漏斗先放上濾網，依照漏斗大小放入適量活性碳，再不斷搖晃漏斗，並不時用筷子翻攪活性碳，直到沒有黑色粉末掉出為止，接著將 ACB 水倒入漏斗過濾，重複約 3~4 次，嚐嚐 ACB 水，如果有濃濃的苦味，代表單寧還沒被過濾完全，直到 ACB 水呈現淡淡的味道後才算過濾完成。如果最後的 ACB 水很多雜質的話也可以用咖啡濾紙再濾一次。

活性碳

活性碳可以回收再利用，使用後請先用熱水泡 10 分鐘，再用烤箱烤乾，吹風機吹乾或攤平讓太陽照射晾乾。如果你過濾了數次 ACB 水卻還是很苦，代表活性碳需要換新了，此時可以將活性碳碾碎一點(增加表面積)，可以再延長一點壽命。

飲用前

雖然微量相思湯的單寧含量很低，但對於腸胃敏感的人還是會有影響，所以如果你的腸胃狀況不佳，請記得三餐輕食即可，每日飲用的最後時間建議是平常睡覺時間的前六小時，再晚的話，雖然相思湯一樣會有作用，但當天會很難入睡，且睡得不好。

飲用

如果你的容器裝了不止一劑 SRS，那飲用前請搖晃容器，讓沉澱物浮起再喝。

先 SRS 全喝，大約過 20~30 分鐘後，手心會微出汗有刺激感，接著 ACB 全喝，微量相思湯起作用時間比傳統的久，依照每個人體質不同，通常都要 50 到 80 分鐘，請不要剛喝完一劑覺得沒作用就又立刻補了一劑，請等到當前藥效退了再依照自己狀況後補，千萬不要當前藥效還沒退就連續服用 ACB 數劑，那會讓你進入深度的旅程，一旦在沒預期的狀況下喪失意識與行動能力是相當危險的。

當天的第一劑退的時間比較快，接下來的幾劑藥效會越來越長。

用餐過後等 1~2 小時再飲用。

為了特定節目而喝

例如今天你要去看電影，逛博物館，同時想感受微量相思湯的效果，建議將當天的第二劑用在該節目上，例如：今天下午兩點要去看超讚的太陽馬戲團表演，那大約早上 9 點就可以開始第一劑，先有劑量上的心理準備（因為每次煮出來的湯多少都會有點差異），吃完午飯休息一下大約下午一點半，再開始用第二劑。

保存

ACB 水與 SRS 水要分開保存，冷凍要用塑膠容器，冷藏可用玻璃容器，冷凍可以放置數個月，冷藏大約一週，室溫大約 12 小時，一旦冷凍或冷藏過後請隔水加熱將湯調整到微溫再喝。

建議煮好正新鮮還溫的就喝，別放太久。

飲用規劃時程

時間	事項
0700	起床
	別吃早餐，可以喝水
	開始烹煮
	打掃環境
	做瑜伽、伸展
	洗澡
1100	SRS 水與 ACB 水完成，把湯放涼
	心情準備好後開始喝
1500	「你」回來了，但可能還會有點暈暈的，走路會不太穩，請小心
	會沒食慾，先喝點水
1800	晚餐，輕食即可，一定要吃，不然睡覺前會很餓難睡
	晚餐後喝薑湯可以減輕頭暈的感覺(切記別空腹喝)
	到睡覺前要再補充至少 1000cc 的水(越早喝越好，避免睡覺時想上廁所)
	當天晚上可能會有點難入睡，不過很適合思考或寫文章分享這次的用藥經驗

膠囊

將SRS與ACB乾燥後打成粉狀且過篩，一個 0 號膠囊大約可以裝 0.5~0.6 克的 SRS 粉或 ACB 粉。

劑量

下表為 ACB 膠囊數，SRS 膠囊數固定為 5 個。

	輕	中	強
ACB膠囊	4	6	8

服用

- 一大早空腹，先 SRS 膠囊配水全吞，等 40 分
- 配水吞全部的 ACB 膠囊

服用膠囊進入旅程的時間會比較久，一般喝 ACB 水大約 40 分鐘後就會有效果，但膠囊最久可能要到三小時才有反應(依照每個人的消化狀況不同)，因此千萬不要覺得膠囊沒效果就追加，那是非常危險的，要試第二次的話請隔天再試。

膠囊的效果跟每個人的飲食與消化狀況有關，成功率不高，新手還是以煮湯優先。

其他的注意事項請參考煮湯。

吸食(Freebase)

須先將 ACB 提煉出 DMT 再吸食，參考資料：[「DMT FAQ」](#)、[「FASA Method Outline for Beginners」](#)。

劑量

	輕	中	強
DMT(毫克/mg)	20	40	60

服用方式比較

	藥效開始作用時間	藥效持續時間	效果	MAOI(SRS)
煮湯	中(約 20~40 分)	2到4小時	看劑量	需要
膠囊	慢(約 40~100 分)	4小時上下	看劑量	需要
吸食	數十秒	20分鐘上下	強	不需要

劑量提示

劑量是我參考 [erowid.org](#) 整理出來的，由於每人的身心狀況皆不一樣，第一次使用請務必遵守由輕到重的原則，一般而言心理狀況越好的人（常靜坐或靈修）用量會越少。

相思湯的藥效與藥材劑量、ACB取材之樹齡、飲用者身心狀況都有關係，劑量不好拿捏，一旦劑量過量或身心狀態不夠好，都可能讓人有非常痛苦生不如死的經驗，本人親身感受，希望你不會經歷到。

一般網拍或中藥店買到的相思樹樹皮多半不會是取自老樹的，老樹才含有較多的 DMT 成份，如果你的相思湯沒作用，請確定烹煮時間夠久，再將 SRS 一次加 0.5 克或 ACB 一次加 2 克來調整 (以加 ACB 為主，SRS 一般 2g~3.5g 就夠用了)，慢慢就會找到合適自己的劑量，切勿一開始就過量，無論你其他的用藥經驗如何，切記切記！

環境氣氛的營造

- 飲用的場地首選是白天戶外大自然，沒有閒雜人等，蚊蟲干擾
- 使用可以安定心情的薰香
- 燈光相當重要，由於暗色系相當容易引起恐懼的反應，在室內喝的話，燈光一定要充足，黃光優於白光，室內塗裝以亮色系為主
- 無噪音干擾(旅程中還是聽得到外界聲音)
- 可以播放冥想音樂帶領旅程

用音樂帶領旅程

喝相思湯時配合冥想的音樂會有挺不錯的效果，思緒會比較集中，不會亂飄。

挑音樂的方法，先到 youtube 搜尋關鍵字：「yoga music」，「meditation music」，都會搜尋到很多，然後挑聽得順耳，節奏規律穩定，沒有人的話語聲，且長度至少有三個小時以上的。

接著平常做事的時候就把這首歌開著當背景音樂，讓自己習慣它，可以聽一整天都不會煩，甚至可以聽著安然入睡，那就可以把影片下載下來或轉成 mp3，下次喝湯的時候就當作引導音樂，然後最好播放軟體可以設定單曲重複播放，以免人還在旅途中，下一首播放的音樂卻是什麼奇怪的流行歌曲之類的。

分享我的愛歌，偏愛孤獨飄渺廣闊曲風：

- https://www.youtube.com/watch?v=ojlYGjK_PK8
- <https://www.youtube.com/watch?v=J65GxJ2v9Wg>

飲用過量

如果你不小心飲用過量的相思湯，很有可能你會進入「意識深淵」的狀態，在這狀態中，你的旅程會不斷被打斷重新開始，同樣的想法會不斷重複數小時，此時請不要恐懼，有意識時要不斷告訴自己等下就回去了。

旅程結束身體完全回來後，你可能不會有任何的啟發，心情也可能會很遭，此時不要沮喪，請好好調養身心，接下來一週不要使用任何的藥物，因為 72 小時內，藥效還會回來一次，通常在運

動過後，或靜坐完會出現，不過這第二次是比較輕度的，等到第二次結束後，你的狀態才會恢復正常。

飲用過量是相當糟的經驗，請一定要很注意自己喝的劑量，由輕到重，循序漸進。

飲用後身體調養

由於相思湯中的單寧成份會導致便秘，飲用後幾天除了保持運動更要記得每日至少補充 1200c.c 的飲水與一些有利排便的食物，例如：香蕉、蘋果、蜂蜜、韭菜、火龍果、奇異果。

要如何觀察自己身體是否從上一次的相思湯恢復了沒呢？可以試試看用藥前每隔幾小時紀錄一下自己的心跳數，因為用藥後你的心跳數會大幅提高，定時量一下心跳就可以知道身體回來了沒(可以連血壓一起量更好)，記得不要在身體還沒恢復就又再次服用相思湯，請讓身體休息一下，有很多身心的變化都要時間的沈澱才察覺得出來，切記。

服用相思湯/死藤水/DMT意外事件

- [2011/8 哥倫比亞](#)：一個80幾人的旅遊團參加死藤水儀式，其中兩人在飲用後隨即失去意識，但過了數小時才送到醫院，隨行的家人表示：以為死者是在深度的旅程當中，但醫生認為當時兩人已經死亡。主持儀式的薩滿於事件發生後不見蹤影。
- [2012/8 秘魯](#)：一名 18 歲美國人在飲用死藤水後死亡，主持儀式的薩滿將死者埋葬後逕自離開，事件發生後，薩滿與其他兩名協助埋葬死者的人士一同被逮捕，薩滿向警方表示，死者飲用了過量的死藤水才導致事件發生。
心得：薩滿應該要再三確定劑量，飲用者應該也要對自己飲用的劑量有所了解，有任何身體不適要立即反應。
- [2014/4 哥倫比亞](#)：19歲的英國人於哥倫比亞飲用死藤水後死亡，死者參加了一個旅遊團進到雨林中參加死藤水儀式，死者飲用後感到不適，在工作人員陪同下回到宿舍休息，最後死者的遺體在路邊被發現。
- [2015/12 秘魯](#)：2015年，一名加拿大人於死藤水儀式中用刀殺死在同一儀式中的人，有目擊者表示是死者先用刀攻擊嫌犯才導致事件發生。
- [2016/1 秘魯](#)：上面事件中，嫌犯的現身說法表示，「我真的以為我要死了，如果他把刀子搶回去的話，一定會殺了現場的人，所以我就用刀殺了他(死者)」，嫌犯說死者當天飲用了雙倍劑量的死藤水後，開始對嫌犯說：「你是上帝，你是上帝，現在讓惡魔離開你，惡魔離開！」，死者接著用刀開始攻擊我，我就用一個鍋子來防禦，死者用刀砍到了一張桌子，刀子斷了，我就用鍋子攻擊他，我隨後撿起刀子....。嫌犯在逮捕後 24 小時釋放，對於事件的發生感到抱歉，說死者曾經對他說他們是永遠的好朋友。

心得：不要飲用過量，飲用現場不要有具攻擊作用的危險器具。

- [2017 台灣](#)：板友發文表示：「死藤水引發的旅程，在台灣，是有致死案例的。諒我無法詳述事發細節，事件的主要過程是使用者原本的生理狀況不適（心臟不好），在旅程過後進行不宜休養的活動，而後引發身體不適，在延誤送醫的情形下逝世。」

心得：飲用前後的身心調理相當重要，特別是有心臟病，高血壓病史者。

- [erowid的整理報導](#)：上面整理了國外曾經發生過的事件。

DMT混藥

最安全的使用方式就是不要混合其他種藥物，要是你真的必須這麼做的話，不適合與DMT混用的藥品為：古柯鹼、大麻、安非他命，有危險性的是Tramadol(曲馬多/特拉嗎竇)。

詳細的資訊請參考[Drug Combinations](#)，最上面的圖有各種混藥的搭配。

推薦硬體設備

中藥粉碎機

搖擺式，700克。

打粉時間大約一分鐘，直到沒有強烈顆粒撞擊聲即可。

請注意，乾掉的樹皮非常的硬，用一般咖啡磨豆機絕對無法打粉的。



電煎壺

婦寶 3.5L 不鏽鋼煎藥壺，煮好會自動保溫



電火鍋

THOMSON 雙層防燙不鏽鋼多功能美食鍋，火力可調，搜尋「thomson 美食鍋」

法國
THOMSON

雙層防燙 增高蒸籠 專利把手

貼心便利設計【把手插槽可放筷子.湯匙】

三大安全裝置

- 1.沸騰自動斷電
- 2.防乾燒安全保護
- 3.溫度保險絲

人體工學把手

輕鬆握好施力

防火阻燃底座

使用超安心

內附蒸籠

蒸煮烹飪一次完成



湯姆盛雙層防燙不鏽鋼多功能美食鍋
TM-SAK14

山刀

取樹皮用，買刀刃跟刀柄一體成形的，八吋(全長40公分上下)的不錯。



心得文 for AsiaTripper

如果你參考本指南製作了相思湯，歡迎上 AsiaTripper 發文分享或私訊我你的使用經驗，由於我不斷有在整理相思湯的使用經驗，如果你有心得文想要發表的話，建議你使用以下格式，謝謝。(請完整拷貝格式，不要刪除空白行最後出來的格式才會是對的，文字間如果需要換行需要完整的一行空白行)

基本資料

年齡：xx 歲

體重：xx 公斤

身心狀況：吃素，每日晨跑，有靜坐習慣，壓力很大常加班

環境：家中，播放冥想音樂，燈光昏暗，戶外，陽明山大草原

劑量與烹煮方式

例如：按照台灣相思湯指南中的煮法，SRS用了3克，ACB10克，最後煮成 SRS 水 100ml，ACB 水 100ml。

時間軸

0700：喝了全部的 SRS 湯

0730：喝了一半的 ACB 湯

0810 : 開始有感覺了

1100 : 回來了

時間軸(條列式)

* 閉上眼看到很多彩色幾何圖形

* 感官變得很敏銳, 看東西變很立體

心得

.....

總結

你是怎樣的一個人, 相思湯就會帶給你什麼, 旅程中你的價值觀與中心思想將會變得真實無比, 如果你充滿了愛且誠心向善, 你很可能就會被帶到你心中的天堂, 但如果你經常順從慾望, 常常不滿足, 你的思緒就會亂飄, 那就會被帶到不一樣的地方去。

最後祝福大家都可以成為更好的自己, 旅途愉快!

捐款給我

基於推廣用藥安全, 我一直持續在研究相思湯與 DMT, 如果這份指南對於你有幫助的話, 請考慮透過比特幣(BitCoin)捐款給我, 有你的贊助可以讓我進行更多的研究, 謝謝。

- [BitoEX超商購買比特幣教學](#)

- BitoEX比特幣匯款

A screenshot of the '發送比特幣' (Send Bitcoin) form in the BitoEX application. The form includes the following fields and options:

- 發送到** (Send to): A text input field containing '比特幣錢包地址' (Bitcoin wallet address), with a QR code icon to its right.
- 轉出數量** (Transfer amount): A dropdown menu set to 'BTC' and a text input field containing '0.00000000'. To the right, there are labels for '比特幣數量' (Bitcoin amount) and 'BTC'.
- 現金價值** (Cash value): A dropdown menu set to 'TWD' and a text input field containing '0'.
- 備註** (Remarks): A text input field containing '內容' (Content).
- 我已確認發送的錢包地址正確 (I have confirmed the correct Bitcoin wallet address).
- 確認發送** (Confirm Send): A blue button at the bottom right.

我的比特幣錢包地址為 18WzrG69eRmboWP6SdUKpiFqzaMbn215he