อายาวัสกา
AYAHUASCA

(ฉบับร่าง ตุลาคม 2564)

ดร.พงศาล มีคุณสมบัติ

หนังสือเล่มนี้จัดทำขึ้นเพื่อวัตถุประสงค์ในการเผยแพร่ความรู้
ในเชิงวิชาการจากการค้นคว้า และเชิงความคิดเห็นจากประสบการณ์
ของผู้เขียน ไม่ได้มีเจตนาในการส่งเสริม สนับสนุน ชี้นำหรือชักจู
ให้ใช้สารผิดกฎหมายแต่อย่างใด

บทนำ

ตั้งแต่จำความได้ คำถามเดียวที่อยู่ในหัวผมมาตลอดคือ โลกนี้มันคืออะไร? ในความหมายที่ว่า ความจริงแท้ของจักรวาลมันคืออะไร ทำไมต้องมีจักรวาลและสิ่งมีชีวิต แล้วทั้งหมดนี้มันเพื่ออะไรกัน? ผมจึงเลือกเรียนในสายวิทยาศาสตร์ เพราะคิดว่ามันน่าจะเป็นศาสตร์ที่สามารถตอบคำถามนี้ได้ และผมรู้สึกว่าการคิดแบบตรรกะมันเป็นธรรมชาติสำหรับผม ตลอดระยะเวลากว่า 20 ปีที่ผมเรียนและทำงานอยู่ในสายวิศวกรรมและวิทยาศาสตร์ ทำให้ผมชินกับการพิสูจน์และการพิจารณาข้อมูลหลักฐานที่จับต้องได้ ชีวิตผมในตอนนั้นกับเรื่องจิตวิญญาณมันช่างห่างไกลกันชนิดที่เรียกได้ว่าไม่รู้จะมาเจอกันได้ยังไง แม้ผมจะเคยศึกษาพุทธศาสนามาบ้าง แต่ก็มุ่งเน้นไปทางฝั่งของหลักการและเหตุผลซะมากกว่า ผมไม่เคยคิดฝึกนั่งสมาธิอย่างจริงจังเพราะเห็นว่ามันไม่มีความเป็นวิชาการอยู่ในนั้น แต่แล้ววิทยาศาสตร์ก็ค่อยๆ หันใบเรือให้ชีวิตผมต้องหันมาสนใจเรื่องจิตวิญญาณอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้

ผมเรียนจบมาทางสายวิศวกรรมนิวเคลียร์ที่ต้องยุ่งเกี่ยวกับอะตอมและอนุภาคมูลฐาน ทำให้ผมต้องศึกษากลศาสตร์ควันตัม (quantum mechanics) แม้จะศึกษาไม่ลึกซึ้งเท่านักฟิสิกส์เชิงทฤษฎี แต่ก็ทำให้รู้ว่าสสารและพลังงานทั้งหลาย แท้จริงแล้วเกิดจากสนามควันตัม (quantum fields)[1] ที่จับต้องไม่ได้ทั้งสิ้น แต่จุดเปลี่ยนสำคัญทางความคิดของผมคือการทดลองพื้นฐานอย่างการทดลองร่องผ่านคู่

---

[1] ส่วนสนามควันตัมแท้ที่จริงแล้วคืออะไร เกิดจากอะไร ก็ยังคงเป็นคำถามระดับลึกที่วิทยาศาสตร์ก็กำลังหาคำตอบกันอยู่

(double-slit experiment) ที่การรับรู้ของผู้ทดลองสามารถทำให้ผลการทดลองเปลี่ยนแปลงได้ เหมือนอนุภาครู้ว่ามีใครมองอยู่หรือไม่ ถ้ามีมันก็จะทำตัวแบบนึง แต่ถ้าไม่มีก็จะทำตัวอีกแบบนึง ราวกับว่าแค่สติตื่นรู้ (consciousness) ของผู้สังเกตก็สามารถเปลี่ยนผลการทดลองได้[2] ผมจึงเริ่มสนใจเรื่องสติตื่นรู้ และจากการค้นคว้าทำให้ผมมาเจอหนังสือชื่อ Biocentrism ของ ดร. โรเบิร์ต แลนซา หนึ่งในนักวิทยาศาสตร์ชีวภาพที่มีชื่อเสียงที่สุดคนหนึ่งของโลก ที่เสนอทฤษฎีว่าสติตื่นรู้สากล (universal consciousness) เป็นผู้สร้างเอกภพ และเราซึ่งเป็นสิ่งมีชีวิตที่มีสติตื่นรู้ก็เป็นส่วนหนึ่งของสติตื่นรู้สากล ฉะนั้นเราจึงเป็นส่วนหนึ่งของผู้สร้างเอกภพ หนังสือเล่มนี้ยิ่งทำให้ผมสนใจเรื่องสติตื่นรู้มากขึ้นไปอีกเพราะหากทฤษฎี Biocentrism นี้เป็นจริง เท่ากับว่าสติตื่นรู้คือสมบัติพื้นฐานที่สุดของเอกภพ พื้นฐานกว่าอนุภาค คลื่น หรือพลังงาน (ซึ่งในภายหลังผมมาอ่านพบว่าทฤษฎีนี้เคยมีคนพูดถึงมาก่อนแล้วในหนังสือชื่อ The Kybalion ที่เขียนขึ้นในปี 1908 ซึ่งอ้างอิงมาจากคัมภีร์คาบาลิออนเมื่อราว 5,000 ปีที่แล้ว ที่กล่าวไว้หลายครั้งว่า "The universe is mental" หรือ เอกภพคือจิต)

แม้ตอนนั้นผมจะสนใจเรื่องสติตื่นรู้หรือจิตอย่างมาก แต่การศึกษาค้นคว้าของผมก็ยังคงจำกัดอยู่ในเชิงวิชาการ จนวันหนึ่งผมค้นหาสารคดีที่น่าสนใจเล่นๆ ใน Netflix ที่บ้าน แล้วไปเจอสารคดีชื่อ

---

[2] แม้จะมีความพยายามในการอธิบายเพื่อเอาสติตื่นรู้ของผู้สังเกตออกจากตัวแปรที่มีผลต่อการทดลอง แต่การทดลองที่ซับซ้อนกว่าอย่าง delayed-choice quantum eraser experiment ที่เหมือนอนุภาคจะรู้ก่อนด้วยซ้ำว่าผู้สังเกตจะคิดอะไร ก็ไม่มีใครสามารถอธิบายได้หากไม่เอาเรื่องสติตื่นรู้เข้าไปเป็นตัวแปรด้วย เว้นแต่ว่าทุกอย่างในเอกภพจะเป็น Superdeterminism หรือถูกกำหนดไว้อยู่ก่อนแล้วไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ ซึ่งคำอธิบายแบบนี้ก็ยังมีปัญหาในตัวเองหลายอย่าง

DMT: The Spirit Molecule (ดีเอ็มที: โมเลกุลแห่งจิตวิญญาณ) ที่อ้างอิงมาจากหนังสือในชื่อเดียวกันของ รศ.นพ.ริค สตรัสแมน แห่งคณะแพทย์ศาสตร์มหาวิทยาลัย New Mexico ในสหรัฐอเมริกา ในสารคดีได้พูดถึงสาร DMT (N,N-Dimethyltryptamine) ที่มีอยู่ในสิ่งมีชีวิตแทบทุกชนิด รวมทั้งในสมองคนด้วย ซึ่งเมื่อเพิ่มปริมาณ DMT ในสมอง สติตื่นรู้ของคนๆ นั้นจะเหมือนถูกย้ายไปอยู่ในโลกหรือมิติอื่น คล้ายกับการปรับจูนเครื่องรับวิทยุไปรับฟังช่องที่ความถี่อื่นแทน โลกอีกโลกนึงที่คนๆ นั้นถูกย้ายไปมีความแปลกประหลาดต่างจากโลกทางกายภาพที่เราคุ้นเคยมาก บางคนบอกว่าเป็นโลกต่างดาวบ้าง โลกต่างมิติบ้าง โลกจิตวิญญาณบ้าง และสารธรรมชาติ DMT นี้ก็ถูกใช้ในพิธีกรรมทางจิตวิญญาณของชนเผ่าลุ่มน้ำอเมซอนในทวีปอเมริกาใต้ในรูปแบบของชาสมุนไพรอายาวัสกามาเป็นเวลาหลายพันปีแล้วเช่นกัน ผมจึงเกิดความสนใจอยากหาโอกาสไปทดลองศึกษาด้วยตัวเอง

ผมเข้าพิธีดื่มอายาวัสกาครั้งแรกในประเทศเนเธอร์แลนด์ในปี 2017 และต่อมาในปี 2019 ที่ประเทศเปรู ช่วงเวลา 4 เดือนที่ผมและภรรยาใช้ชีวิตอยู่ในเปรูได้เปลี่ยนแปลงทุกสิ่งทุกอย่างในชีวิตเราทั้งสองคน ผมได้รับประสบการณ์ตรงว่าแท้ที่จริงแล้วเอกภพคือจิตอย่างที่คัมภีร์โบราณทั้งหลายได้กล่าวไว้ตรงกันอย่างน่าประหลาดใจ วัตถุสสารที่เราเข้าใจว่ามันคือองค์ประกอบพื้นฐานของเอกภพ แท้ที่จริงแล้วล้วนเกิดจากจิตเราทั้งสิ้น นอกจากมุมมองต่อเอกภพของผมที่เปลี่ยนไปอย่างสิ้นเชิง ประสบการณ์ในอายาวัสกายังสอนให้ผมเห็นถึงปาฏิหาริย์ของชีวิตว่าเราโชคดีอย่างที่สุดแล้วที่ได้มีชีวิต ได้มีสติตื่นรู้ที่สามารถรับรู้ได้ถึงประสบการณ์ต่างๆ ของชีวิต แม้สิ่งนั้นจะดูเหมือนเล็กน้อยเช่น สายลมที่พัดผ่านผิวของเรา กลิ่นต้นหญ้าอ่อนๆ ยามเช้า หรือแสงจันทร์นวลๆ ที่เหมือนโอบอุ้มเราไว้ด้วยความรัก สัมผัสเหล่านี้เราจะไม่มีทาง

ได้รับรู้หากเราไม่ได้เกิดมาบนโลกใบนี้ แล้วมันก็มีค่าเกินกว่าที่เงินทองจะซื้อได้

จากนั้นผมจึงเริ่มนั่งสมาธิอย่างจริงจัง เพราะรู้แล้วว่าจะนั่งไปทำไม เพื่อให้ได้อะไรขึ้นมา ทุกครั้งที่ผมนั่งหลับตาลง ผมจะนึกถึงสัมผัสแห่งความรักที่ธรรมชาติมอบให้เราอยู่ตลอดเวลา นึกขอบคุณปาฏิหาริย์แห่งชีวิตที่ทำให้เราสามารถรับรู้ได้ถึงความรักนี้ และรู้สึกอยากแบ่งปันความรักนี้ให้กับทุกชีวิตบนโลก เพราะมันมีคุณค่ามากเกินกว่าที่จะเก็บไว้คนเดียว แล้วรู้สึกว่ายิ่งให้ ความรักนี้ก็มีแต่จะเพิ่มมากขึ้น ซึ่งการทำสมาธิในลักษณะนี้ผมมารู้ภายหลังว่ามันคือการแผ่เมตตา หรือเมตตาภาวนา ที่เรียกกันในพุทธศาสนา

แม้อายาวัสกาจะเป็นที่รู้จักกันดีในประเทศตะวันตกอย่างสหรัฐอเมริกาและยุโรป และมีข้อมูลและคำแนะนำมากมายในภาษาอังกฤษ และภาษายุโรปอื่นๆ โดยเฉพาะศักยภาพและความสามารถในการใช้รักษาผู้มีอาการทางจิต ซึมเศร้า ติดยาเสพติด และอื่นๆ อีกมากมาย แต่ข้อมูลที่เป็นภาษาไทยนั้นหาอ่านได้ยากมาก ถึงมีก็มักจะเป็นเพียงการคาดเดาจะผู้ที่ไม่รู้จักหรือไม่มีประสบการณ์ตรง ทำให้เกิดความเข้าใจผิดเกี่ยวกับอายาวัสกา และสารเปิดจิต (psychedelics) อื่นๆ ผมจึงได้จัดทำหนังสือเล่มนี้ขึ้นเพื่อวัตถุประสงค์ในการเผยแพร่ความรู้ในเชิงวิชาการ และแบ่งปันประสบการณ์ เพื่อให้ผู้อ่านได้รับข้อมูลที่ถูกต้อง ปราศจากการคาดเดา เพราะแม้สารเปิดจิตอย่างอายาวัสกาจะเป็นของขวัญอันทรงคุณค่าจากธรรมชาติ แต่ผู้ที่คิดจะใช้จำเป็นที่จะต้องมีความรู้ความเข้าใจเป็นอย่างดี ภายใต้การดูแลของผู้เชี่ยวชาญในพิธีกรรมและสถานที่ที่ถูกจัดเตรียมไว้เป็นการเฉพาะ มิฉะนั้นอาจก่อให้เกิดผลเสียมากกว่าผลดี

ด้วยข้อมูลเกี่ยวกับอายาวัสกาและสารเปิดจิตที่มีมากมาย และมีข้อมูลใหม่จากงานวิจัยขึ้นมาตลอด หนังสือเล่มนี้จึงไม่สามารถครอบคลุมเนื้อหาได้เบ็ดเสร็จสมบูรณ์ แต่เพียงพอในระดับเบื้องต้นสำหรับผู้สนใจทั่วไป และจะมีการเพิ่มข้อมูลใหม่เข้าไปในการตีพิมพ์ครั้งต่อๆ ไป

ด้วยรักอย่างไร้เงื่อนไข
พงศาล มีคุณสมบัติ

บทที่ 1

อายาวัสกาคืออะไร?

อายาวัสกาคือชาสมุนไพรที่ชนเผ่าพื้นเมืองในลุ่มน้ำอเมซอนในทวีปอเมริกาใต้ (ครอบคลุมพื้นที่ประเทศบราซิล เปรู และโคลอมเบีย) ใช้ประกอบพิธีทางจิตวิญญาณในการติดต่อกับโลกวิญญาณ (spirit) เพื่อการแสวงหาคำชี้แนะหรือปัญญาญาณ และใช้ในการบำบัดทั้งทางกายและทางจิตมาเป็นเวลาหลายพันปี โดยในพิธีแบบดั้งเดิมชามัน (shaman) หรือพ่อ/แม่หมอที่นำในการประกอบพิธีจะเป็นผู้ดื่มชาอายาวัสกาเพื่อสื่อสารกับโลกจิตวิญญาณและนำสิ่งที่ได้รับหรือสิ่งที่เขารู้สึกได้ มาเป็นแนวทางในการไขปัญหาหรือเยียวยาให้กับผู้ร้องขอ ในยุคปัจจุบัน เริ่มตั้งแต่ในราวปี 1950 เมื่อชาวตะวันตกเริ่มรู้จักและศึกษาอายาวัสกา จึงได้มีการทดลองดื่มอายาวัสกาโดยผู้ที่ไม่ใช่ชามันเพื่อการบำบัดและแสวงหาปัญญาญาณด้วยตัวเอง แต่ก็ยังจำเป็นจะต้องมีชามันเป็นผู้นำในการประกอบพิธีเพื่อนำทางผู้ดื่มไม่ให้หลงอยู่ในโลกของจิตวิญญาณจนเกิดความสับสน ซึ่งการดื่มอายาวัสกาโดยตัวผู้เข้าร่วมพิธีภายใต้การนำของชามันในลักษณะนี้ปัจจุบันกลายเป็นรูปแบบปกติที่จัดกันทั้งในและนอกทวีปอเมริกาใต้

ข้อดีของพิธีแบบที่ให้ผู้เข้าร่วมดื่มเองคือผู้เข้าร่วมจะได้รับประสบการณ์ตรงจากสมุนไพรโดยไม่ต้องผ่านการตีความของชามัน แต่ข้อเสียคือผู้ดื่มจะต้องทนต่อความทุกข์ทรมานจากฤทธิ์ของชา ทั้งทางร่างกายและจิตใจ และไม่มีอะไรรับประกันได้ว่าผู้ดื่มจะได้รับการบำบัดหรือปัญญาญาณจากโลกจิตวิญญาณอย่างที่ต้องการ หรือหากได้

รับก็อาจจะไม่สามารถตีความหรือทำความเข้าใจประสบการณ์ที่ได้รับจากสมุนไพรได้อย่างมีนัยสำคัญ

อายาวัสกา (Ayahuasca) มีชื่อมาจากภาษาแคชชัว (Quechua) ว่า ayawaska ซึ่ง aya แปลว่าวิญญาณ (soul) และ waska แปลว่า เถาวัลย์ เป็นเครื่องดื่มที่ออกฤทธิ์ต่อระบบประสาท ปรุงขึ้นจากการต้มเถาวัลย์อายาวัสกา (ชื่อทางวิทยาศาสตร์ว่า Banisteriopsis caapi) กับพืชชนิดอื่นๆ เช่น ใบชะครูนา (chacruna หรือชื่อทางวิทยาศาสตร์ว่า Psychotria viridis) ในเถาวัลย์อายาวัสกามีสารประเภทอัลคาลอยด์ที่ทำหน้าที่เป็นตัวยับยั้งเอมไซม์โมโนอามีนออกซิเดส (monoamine oxidase inhibitor หรือย่อว่า MAOI) ส่วนในพืชชนิดอื่นที่นำมาต้มรวมกันจะมีสารไดเมธธายทริบตามีน (dimethyltryptamine หรือย่อว่า DMT) ซึ่งเป็นสารธรรมชาติที่มีอยู่ในสัตว์และพืชจำนวนมาก รวมทั้งในร่างกายคนด้วย มีฤทธิ์ต่อระบบประสาททั้งในการเห็นภาพและความรู้สึกนึกคิด โดยปกติแล้วสาร DMT นี้จะถูกเอมไซม์โมโนอามีนออกซิเดสในระบบทางเดินอาหารในร่างกายคนย่อยสลายไปก่อนที่จะเข้าสู่กระแสเลือดและออกฤทธิ์ในสมอง (เพราะหากไม่ถูกย่อยสลายไปก่อน สาร DMT ที่มีอยู่ในพืชผักแทบทุกประเภทก็จะเข้าสู่สมองทำให้เราไม่สามารถใช้ชีวิตตามปกติได้) ดังนั้นสารประเภท MAOI ในอายาวัสกาจึงเป็นสิ่งจำเป็นที่ทำให้ DMT ไม่ถูกย่อยสลายไปและสามารถออกฤทธิ์ผ่านการดื่มได้ แต่ผลข้างเคียงของสาร MAOI คือจะทำให้ร่างกายเราไม่สามารถย่อยอาหารส่วนใหญ่ที่ทานเข้าไปได้ โดยเฉพาะอาหารประเภทโปรตีน ฉะนั้นร่างกายจะเข้าใจว่าอาหารที่ค้างอยู่ในระบบย่อยอาหารเป็นสิ่งที่ย่อยไม่ได้ จึงตอบสนองด้วยอาการอาหารเป็นพิษ คนที่ดื่มอายาวัสกาจึงมีอาการไม่สบายตัวอย่างมาก คลื่นไส้ อาเจียน ท้อง

เสีย เป็นไข้ หนาวสั่น ฯลฯ ซึ่งอาการเหล่านี้เป็นหนึ่งในกระบวนการที่จำเป็นในการเข้าถึงประสบการณ์ทางจิตวิญญาณของอายาวัสกา

อายาวัสกาเป็นยาเสพติดหรือไม่?

ถ้าคำว่ายาเสพติดในความหมายที่ว่าบริโภคแล้วก่อให้เกิดอาการเสพติด คือไม่อยากเลิกใช้หรือเลิกใช้ไม่ได้ หรือผู้ที่ใช้แล้วเกิดอาการต้องพึ่งพาการใช้ยาไปตลอดไม่ว่าจะด้วยความสมัครใจหรือไม่ อายาวัสกาไม่ใช่ยาเสพติดอย่างแน่นอน ในทางกลับกัน การจะดื่มอายาวัสกาแต่ละครั้งต้องใช้ความพยายามและความมุ่งมั่นมากพอสมควร เพราะด้วยรสชาดที่แย่มากๆ และอาการป่วยเหมือนอาหารเป็นพิษ คลื่นไส้อาเจียน หลังจากดื่มเข้าไป ฉะนั้นนอกจากอายาวัสกาจะไม่ใช่ยาเสพติดแล้ว ยังไม่ใช่ยาเพื่อสันทนาการหรือความสนุกเพลิดเพลินอีกด้วย

แต่ถ้าเป็นในความหมายของคำว่า “ยาหลอนประสาท” เราก็ต้องมาตีความให้ชัดว่าคำว่า “หลอน” ในที่นี้คืออะไร หากหลอนคือการทำให้เราเห็นหรือรู้สึกหรือรับรู้ในสิ่งที่ไม่มีอยู่จริง ก็ต้องมาตีความอีกว่า “จริง” คืออะไร ซึ่งเป็นคำถามระดับจักรวาลที่แม้แต่นักปรัชญาหรือนักวิทยาศาสตร์ชั้นนำก็ยังไม่สามารถให้คำตอบที่ชัดเจนได้ ถ้าเราเอาง่ายๆ โดยจำกัดคำว่าจริงอยู่แค่สิ่งที่เราสามารถมองเห็นหรือสัมผัสได้ทางกายภาพเท่านั้น อายาวัสกาและสารเปิดจิต (psychedelics) อื่นๆ จะทำให้เราสามารถมองเห็นหรือรู้สึกหรือสัมผัสได้มากกว่าทางกายภาพปกติ บางคนบอกว่าเป็นความรู้สึกเหมือนจริงที่ “ยิ่งกว่าจริง” หรือรู้สึกเหมือนตื่นจากการตื่นแบบปกติ บางคนบอกว่ารู้สึกเหมือนสติตื่นรู้ถูกขยายออกจนสามารถรับสัมผัสได้มากขึ้น ซึ่งนั่นจะเรียกว่าหลอนหรือไม่ก็แล้วแต่จะพิจารณา

แล้วสาร DMT ทำไมถึงเป็นยาเสพติด?

ข้อเท็จจริงทางวิทยาศาสตร์ที่ได้รับการพิสูจน์แล้วคือ สาร DMT ไม่มีฤทธิ์เสพติดหรือทำให้ผู้ใช้อยู่ในภาวะที่ต้องพึ่งพาการใช้อยู่เป็นประจำ DMT กลับให้ผลในทางตรงกันข้ามด้วยซ้ำ กล่าวคือยิ่งผู้ที่ใช้ DMT หลายๆ ครั้ง ปริมาณการใช้ในแต่ละครั้งจะยิ่งน้อยลงโดยจะให้ผลเท่าเดิมหรือมากกว่าเดิม ซึ่งจะตรงข้ามกับสารที่ออกฤทธิ์ต่อระบบประสาทชนิดอื่นเช่นสุรา กัญชา ยาที่มีฤทธิ์เสพติดเช่นเฮโรอีน โคเคน ยาบ้า ฯลฯ หรือแม้แต่สารเปิดจิตชนิดอื่นเช่นไซโลไซบิน (เห็ดเมา) เมสคาลิน (กระบอกเพชร) LSD หรือ MDMA ที่หากใช้หลายๆครั้งในเวลาที่ใกล้ๆ กัน ปริมาณการใช้ในครั้งต่อๆ ไปจะต้องมากขึ้นเพื่อให้ได้ผลเท่าเดิม เพราะร่างกายจะมีการสร้างความต้านทาน (tolerance) ต่อสารภายนอก (exogenous) ที่เข้าไปในร่างกาย ต่างจาก DMT ที่เป็นสาร endogenous หรือสารที่ร่างกายสามารถผลิตขึ้นได้เองอยู่แล้ว ร่างกายจึงไม่จำเป็นต้องสร้างความต้านทานแต่กลับเรียนรู้ที่จะผลิตขึ้นเองได้มากขึ้นจากการกระตุ้นจากภายนอก เช่นการสูดไอ DMT บริสุทธิ์ หรือดื่มอายาวัสกา หรือจากภายในเช่นการทำสมาธิวิปัสสนา

ดังที่กล่าวไปแล้วข้างต้น สาร DMT มีอยู่ในร่างกายคนและสิ่งมีชีวิต อื่นๆ อีกมากมายทั้งสัตว์และพืชอยู่แล้วโดยธรรมชาติ มีการค้นพบ DMT ในสมองมนุษย์มาเป็นเวลานานแล้วแต่นักวิทยาศาสตร์ยังไม่ทราบถึงบทบาทหน้าที่ของ DMT จนมีการทดลองปรับระดับ DMT ในสมองว่าจะให้ผลอย่างไร ปรากฏว่าเมื่อปริมาณ DMT ในสมองเพิ่มขึ้นจากระดับปกติ คนๆนั้นจะสามารถเห็นหรือสัมผัสถึงสิ่งที่ปกติไม่สามารถสัมผัสได้ในขณะที่มีสติตื่นรู้อย่างสมบูรณ์หรือมากกว่า ซึ่งได้รับการยืนยันจากการสแกนสมองขณะที่ DMT อยู่ในระดับสูง ว่าสมอง

มีการทำงานและติดต่อสื่อสารกันมากขึ้นกว่าปกติ คล้ายกับการ "ตื่น" ขึ้นมาจากสภาวะตื่นแบบปกติ บางคนสามารถรับรู้ได้ถึงการมีอยู่ของมิติอื่นที่ซ้อนทับอยู่กับมิติกายภาพปกติและสามารถพูดคุยสื่อสารกับมิติพิเศษเหล่านั้นได้ด้วยความคิดหรือจิต โดยไม่ต้องพึ่งการใช้ภาษา จึงทำให้นักวิทยาศาสตร์บางคนถึงกับตั้งข้อสังเกตว่า DMT อาจจะเป็นสารที่มีความจำเป็นที่ทำให้สิ่งมีชีวิตนั้นมีความตื่นรู้ (consciousness)

หลายประเทศกำหนดให้ DMT เป็นสาร "เสพติด" ด้วยเหตุผลทางการเมืองโดยไร้การพิจารณาข้อมูลทางวิทยาศาสตร์ เพราะอย่างที่กล่าวมาแล้วว่า DMT นอกจากจะไม่มีฤทธิ์เสพติดแล้ว ยังมีศักยภาพในการใช้เป็นยาบำบัดผู้ที่มีอาการทางจิตได้อีกด้วยหากใช้อย่างเหมาะสมภายใต้การดูแลโดยผู้เชี่ยวชาญ จริงอยู่ที่มีการใช้ DMT บริสุทธิ์เพื่อความสนุกเพลิดเพลินด้วยการสูดเข้าทางระบบการหายใจ ซึ่งการใช้ DMT ในลักษณะนี้แตกต่างจากการใช้ DMT ในอายาวัสกามาก เพราะการสูดดมไอระเหย DMT บริสุทธิ์แม้จะให้ผลที่รุนแรงแต่จะออกฤทธิ์ภายในระยะเวลาที่สั้นมาก (ประมาณ 15 นาที) ผู้ใช้ส่วนมากรายงานว่าเขาได้ประสบการณ์อันเหลือเชื่อแต่ปัญหาคือ พอเขากลับมามีสติปกติแล้วเขาแทบจะจำอะไรไม่ได้เลยเพราะสมองไม่สามารถรับและประมวลผลข้อมูลอันมหาศาลภายในเวลาอันสั้นได้ทัน หรือบางคนจำได้แต่ไม่สามารถวิเคราะห์สิ่งที่ได้พบเจออย่างเป็นเหตุเป็นผลให้เกิดเป็นประโยชน์ในเชิงปฏิบัติได้ แต่ DMT ในอายาวัสกาจะเข้าสู่กระแสเลือดผ่านทางระบบทางเดินอาหารที่สาร MAOI เปิดทางไว้ให้ สาร DMT จึงค่อยๆเข้าสู่สมองทางกระแสเลือดจึงทำให้ออกฤทธิ์ได้นาน 6-8 ชั่วโมง ด้วยระยะเวลาที่นานขึ้นประกอบกับสภาวะของร่างกายที่อ่อนแอลงจากอาการอาหารเป็นพิษจากสาร MAOI ทำให้จิตของผู้ดื่มสามารถเปิดรับข้อมูลหรือการสื่อสารใดๆจาก DMT ได้มากขึ้น คนส่วน

ใหญ่จึงสามารถดูดซับประสบการณ์และยังคงจำได้ถึงสิ่งที่ได้พบเจอเหล่านั้น เพื่อการบำบัดรักษาร่างกายและจิตใจ หรือนำมาปรับใช้ให้เกิดประโยชน์ในชีวิตต่อไปได้

ดื่มอายาวัสกาแล้วรู้สึกยังไง?

สำหรับผมคำตอบสั้นๆคือ "ทรมานแต่คุ้ม" ที่รู้สึกทรมานเพราะสารประเภท MAOI ที่มีอยู่หลายชนิดในอายาวัสกา ไปทำให้ระบบย่อยอาหารในร่างกายไม่สามารถย่อยอาหารที่มีกรดอะมิโนไทรามีน (tyramine) ได้ ซึ่งไทรามีนมีอยู่ในอาหารหลายชนิดเช่น ถั่วเหลือง หัวหอม อาหารหมักดอง กาแฟ เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ไส้กรอก ซิอิ้ว น้ำปลา เต้าหู้ เนยแข็ง (ชีส) ฯลฯ ซึ่งเมื่ออายาวัสกาไปทำให้ร่างกายไม่สามารถย่อยอาหารพวกนี้ได้ ร่างกายก็จะตอบสนองเหมือนว่าได้รับอาหารที่เป็นพิษ อาการทรมานจึงคลายกับการป่วยจากอาหารเป็นพิษในระดับรุนแรง บางครั้งถึงระดับเหมือนกำลังจะตาย สมชื่อ "เถาวัลย์แห่งความตาย" ที่บางคนเรียก ฉะนั้นการลดอาการทรมานคืองดอาหารที่มีไทรามีนก่อนจะดื่มอายาวัสกาประมาณ 2 สัปดาห์ และควรให้ท้องว่างอย่างน้อย 8 ชั่วโมง หรือนานที่สุดเท่าที่จะทำได้ ก่อนดื่มอายาวัสกา (ซึ่งนั่นก็เป็นความทรมานในอีกรูปแบบหนึ่งสำหรับบางคน) เพื่อลดผลข้างเคียงจากสาร MAOI ต่อร่างกายให้มากที่สุด

แล้วที่รู้สึกคุ้มก็เพราะประสบการณ์ที่สอนให้เรามองเห็นคุณค่าและความงดงามของชีวิตมากขึ้น มากขึ้นในระดับที่นึกไม่ออกว่าผมจะสามารถมองเห็นได้ด้วยตัวเองได้ยังอย่างไร ผมเห็นว่าใบหญ้าทุกใบมีชีวิต แสงจันทร์ก็มีชีวิต ทั้งจักรวาลมีชีวิต และทุกชีวิตคือคุณค่าอันสูงสุดเท่าที่เราจะสัมผัสได้ น้ำตาแห่งความปิติไหลออกมาเองเมื่อเรารู้

ว่าเราก็คือชีวิต เราโชคดีแค่ไหนที่ได้มีชีวิต ได้สัมผัสถึงความมีชีวิตในจักรวาล ซึ่งมันคือปาฏิหารที่สุดแล้ว แม้ประสบการณ์ในอายาวัสกาแต่ละครั้งของแต่ละคนจะไม่เคยเหมือนกันเลย แต่สำหรับผม ทุกครั้งจะจบด้วยความรู้สึกนี้ ซึ่งแม้จะต้องแลกมาด้วยความทรมานทางร่างกาย แต่เมื่อได้สัมผัสถึงปาฏิหารแห่งชีวิต ที่อยู่ตรงหน้าเรามาตลอดแต่เรากลับมองไม่เห็นคุณค่า ความปิติจากบุญคุณของจักรวาล (ซึ่งบางคนอาจเรียกว่าพระเจ้า) ที่ไม่เคยเรียกร้องอะไรกลับคืน ทำให้เราเข้าใจอย่างไรคำถามถึงความรักอันไร้เงื่อนไขที่เราเองก็เป็นส่วนหนึ่งของความรักนั้น

แต่ไม่ใช่ทุกคนและทุกครั้งที่จะได้ความรู้สึกเชิงบวกเช่นนี้ มีคำกล่าวในการใช้สารเปิดจิตว่า "You don't get what you want but the medicine will always give you what you need" ซึ่งหมายถึงคุณจะไม่ได้ในสิ่งที่คุณต้องการ แต่สมุนไพรจะให้ในสิ่งที่จำเป็นสำหรับคุณเสมอ ซึ่งบางทีสิ่งที่จำเป็นสำหรับคนๆนั้น ในขณะนั้นอาจจะไม่ใช่ประสบการณ์เชิงบวกที่เปี่ยมล้นไปด้วยความสุขหรือความสวยงาม แต่อาจเป็นการสะท้อนถึงด้านมืดภายในใจเขาเองที่ให้เขาต้องเผชิญหน้ากับมันให้ได้แล้วมันจะเป็นบทเรียนที่มีค่าในการที่เขาจะก้าวไปข้างหน้าอย่างมีสติและปัญญา ซึ่งประสบการณ์ “เชิงลบ” ลักษณะนี้มักพบในผู้ที่มีปัญหาทางเรื้อรังทางจิตใจ ไม่ว่าคนๆนั้นจะรู้ตัวว่าเขามีปัญหาหรือไม่ เช่น อาการซึมเศร้า ติดยาเสพติด เครียดเก็บกด วิตกกังวล ภาวะป่วยทางจิตจากเหตุการณ์รุนแรง (Post-Traumatic Stress Disorder: PTSD) โดยอาการเหล่านี้แทนที่จะถูกกดไว้ อายาวัสกาจะ “ขุด” ขึ้นมาเพื่อให้คนๆนั้นได้มองเห็นและเข้าใจปัญหาของเขาเพื่อเรียนรู้ที่จะอยู่กับมันได้ด้วยปัญญา ซึ่งหลายคนก็สามารถหลุดพ้นจากอาการเหล่านี้

ได้ด้วยการเข้าพิธีอายาวัสกา หรือใช้สารเปิดจิตชนิดอื่น ภายใต้การดูแลของผู้เชี่ยวชาญ เพียงไม่กี่ครั้งเท่านั้น

เกิดอะไรขึ้นบ้างในพิธีอายาวัสกา?

หลายคนอาจเข้าใจว่าพิธีอายาวัสกาเริ่มขึ้นเมื่อเรากระดกแก้วดื่มชากลิ่นแปลกๆ รสชาดแย่ๆ ที่ชื่ออายาวัสกา แล้วจบลง 5-6 ชั่วโมงให้หลัง เมื่อชามันจุดเทียนให้ห้องกลับขึ้นมามีแสงสว่างแล้วบอกให้ทุกคนแยกย้ายกันไปนอนได้ แต่ความจริงแล้ว พิธีอายาวัสกาเริ่มขึ้นทันทีที่เราคิดว่าจะไปเข้าพิธี สำหรับคนที่ยังไม่เคยดื่ม ก็อาจจะเริ่มเกิดความรู้สึกกล้าๆกลัวๆ เพราะไม่รู้จะได้พบเจออะไรแล้วจะรับมือไหวมั้ย สำหรับคนที่เคยดื่มมาแล้วก็จะรู้ดีว่าจะต้องไปเจอกับเรื่องที่ไม่ง่ายแน่นอน แต่ไม่ว่าจะยากแค่ไหน สุดท้ายทุกคนก็จะผ่านมาได้ด้วยดีพร้อมกับการบ้านให้ต้องคิดพิจารณาและปรับใช้อีกเป็นกอง ก่อนจะเข้าพิธี ผู้เข้าร่วมจะต้องเตรียมร่างกายให้พร้อมที่จะรับมือกับยาที่จะทำปฏิกิริยารุนแรงกับร่างกายและจิตใจ ด้วยการงดกินอาหารหลายชนิดโดยเฉพาะประเภทเนื้อสัตว์ (ยกเว้นเนื้อปลา) และเริ่มกินผักผลไม้สดมากขึ้นประมาณ 2 สัปดาห์ก่อนเข้าพิธี (ดูรายละเอียดการเตรียมตัวในบทที่ 4 "ข้อปฏิบัติก่อนและหลังพิธี") ซึ่งร่างกายก็จะเริ่มมีปฏิกิริยาตอบสนองจากโภชนาการที่เปลี่ยนไป บางคนที่นั่งสมาธิอยู่แล้วอาจจะรู้สึกว่านั่งได้นิ่งขึ้น สงบง่ายขึ้น บางคนอาจจะสังเกตเห็นว่าความรู้สึกฉุนเฉียวที่เคยเป็นลดน้อยลง บางคนรู้สึกว่าหลับง่ายขึ้น ฯลฯ ทั้งนี้เพราะสมดุลของแบคทีเรียภายในลำไส้เราเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีต่อร่างกายมากขึ้น จากใยอาหารของพืชผักสด ที่เป็นอาหารโปรดของแบคทีเรีย “ตัวดี” ที่เราทานเข้าไปในสัดส่วนที่มากขึ้น

โดยมากพิธีอายาวัสกาจะจัดในเวลากลางคืน เริ่มตั้งแต่หลังดวงอาทิตย์ตกไปแล้ว เพราะม่านตาของคนที่อยู่ในฤทธิ์ของอายาวัสกาจะเปิดกว่าจนมองเห็นในที่มืดได้ดีและจะมีความไวต่อแสงมาก ซึ่งแสงเพียงเล็กน้อยจะสามารถไปรบกวนประสบการณ์ในระหว่างพิธีได้ บางคนถึงขนาดใช้ผ้าปิดตาไว้ขณะอยู่ภายใต้ฤทธิ์ของชา พิธีเริ่มโดยชามันจะเป่าราเป (Rapé) ซึ่งเป็นยานัตถุ์ชนเผ่าของอาเมซอน เข้าทางจมูก หรือชามันบางคนอาจจะใช้ชาใบยาสูบ (Mapacho tea) โดยจะให้สูดหรือหยอดเข้าทางจมูก แล้วหากชาหรือราเปหลงเข้าไปในลำคอก็จะให้คายทิ้งทันที เพราะความจริงแล้วชาใบยาสูบเป็นพิษต่อร่างกาย ***ห้ามดื่มโดยเด็ดขาด*** เพราะอาจเป็นอันตรายถึงชีวิตได้ สาเหตุที่ชามันเริ่มพิธีด้วยราเปหรือชาใบยาสูบ ก็เพื่อปรับสภาพจิตใจของผู้ที่จะดื่มอายาวัสกาให้สงบนิ่งและโล่งโปร่งเพื่อลดความวิตกกังวลหรืออาการตื่นตระหนกที่อาจจะเกิดขึ้นได้ จากนั้นชามันก็จะทำพิธีเป่าควันใบยาสูบหรือมาปาโชเพื่อขับไล่พลังงานลบหรือจิตวิญญาณไม่พึงประสงค์ออกจากห้องพิธี และมาจบที่ขวดใส่ชาอายาวัสกาโดยเขาเชื่อว่าควันมาปาโชจะปลุกจิตวิญญาณของอายาวัสกาขึ้นมา แล้วชามันก็จะเชิญผู้เข้าร่วมขึ้นมาดื่มอายาวัสกาทีละคน โดยปริมาณที่ดื่มจะแตกต่างกันตามความรู้สึกของชามันว่าเขารู้สึกว่าคนไหนสมควรจะดื่มมากน้อยแค่ไหน ซึ่งโดยปกติก็จะประมาณ 40-80 มิลลิลิตร ผู้ดื่มก็จะกลับไปที่นั่งเพื่อทำสมาธิและรอชาออกฤทธิ์อีกประมาณ 40 นาที ซึ่งหลังจากทุกคนดื่มอายาวัสกาครบแล้ว ชามันก็จะดื่มด้วยเช่นกัน แต่ในปริมาณที่น้อยกว่าผู้เข้าร่วม เพื่อเพิ่มพลังและความสามารถในการรับรู้ถึงจิตสำนึกร่วม (collective consciousness) ภายในห้องพิธี เพื่อความสอดคล้องเชิงพลังงานในการดำเนินพิธี

ในช่วง 40 นาทีแรกหลังจากดื่ม ชามันจะแนะนำไม่ให้นอนลงไป แต่ควรจะนั่ง (หรือยืน) หลังตรง เพื่อให้กระเพาะสามารถดูดซึมอายาวัสกาได้เต็มที่ก่อนที่จะทำปฏิกิริยากับระบบย่อยอาหาร ในช่วงนี้แม้จะมีอาการคลื่นไส้อยากจะอาเจียนก็ต้องพยายามห้ามเอาไว้ มิเช่นนั้นจะเป็นการสูญเปล่า หลังจาก 40 นาทีแรกแล้ว ร่างกายจะเริ่มตอบสนองต่อยา บางคนจะเริ่มรู้สึกเหมือนป่วยหนัก ท้องไส้ปั่นป่วน คลื่นไส้อาเจียน ซึ่งการอาเจียนในช่วงนี้ถือเป็นเรื่องปกติและอาจจะดีสำหรับบางคนในการชำระล้างสิ่งที่ทั้งร่างกายและจิตใจของคนๆนั้นไม่ต้องการ และการอาเจียนก็มักจะทำให้คนๆนั้นไปได้ไกลขึ้นเพราะร่างกายและจิตใจได้ถูกชำระล้างจนไร้สิ่งกีดขวางแล้ว ในช่วงที่คนเริ่มรู้สึกถึงผลของยา ชามันก็จะเริ่มร้องเพลงภาวนาพื้นเมืองหรืออิคาโร (Icaro) ที่เป็นภาษาแคชชัวหรือภาษาชนเผ่าของเขา ซึ่งอาจจะมีการผสมกับภาษาสเปน (ภาษาทางการของเปรู) หรือภาษาโปรตุเกต (ภาษาทางการของบราซิล) ในท่วงทำนองที่แตกต่างกันไปตามที่เขาได้ร่ำเรียนมาจากอาจารย์หรือจากการพูดคุยกับจิตวิญญาณของสมุนไพร โดยความหมายรวมๆ ของอิคาโรคือการเชิญจิตวิญญาณของป่าและสัตว์ต่างๆ เข้ามาปกป้องคุ้มครอง ชามันบางคนอาจจะเล่นเครื่องดนตรีไปด้วย หรือทำเสียงต่างๆ ตามที่เขารู้สึกว่าจะเป็นประโยชน์ต่อผู้เข้าร่วมพิธี

คำร้องหรือดนตรีที่ชามันเล่นนี้จะมีผลอย่างมากต่อการเดินทางในโลกจิตวิญญาณของผู้เข้าร่วมพิธี ซึ่งแต่ละคนจะได้ประสบการณ์ที่ไม่เหมือนกัน ขึ้นอยู่กับสภาพจิตใจและการตีความของคนๆนั้น แม้คนๆเดียวกันก็มักจะได้รับประสบการณ์ในอายาวัสกาแต่ละครั้งไม่เหมือนกันด้วย ในระหว่างพิธี ชามันอาจเป่าควันมาปาโชเพิ่ม โดยเขาเชื่อว่าเป็นการกระตุ้นให้อายาวัสกาทำงานได้ลึกขึ้น ซึ่งผู้เข้าร่วมบาง

คนรายงานว่าเขาก็รู้สึกเช่นนั้นทันทีที่ได้กลิ่นควันมาปาโชภายในห้อง หลังจากนั้นอีกประมาณ 3 ชั่วโมง ชามันก็จะจุดเทียนให้ห้องพิธีสว่างขึ้นเล็กน้อยแล้วเชิญให้ผู้เข้าร่วมที่คิดว่าต้องการดื่มเพิ่มในแก้วที่สองขึ้นมารับชาเพิ่ม พิธีทั้งหมดจะใช้เวลาประมาณ 6-7 ชั่วโมง โดยหลังจากจบพิธีแล้วชามันก็จะจุดเทียนแล้วดำเนินการปิดพิธีกรรม โดยมากก็จะแค่ประกาศจบพิธี บางแห่งก็จะมีการร้องเพลงปิดพิธีแล้วมีผลไม้สดมาให้ทาน ซึ่งรสชาดของผลไม้สดหลังพิธีอายาวัสกาที่รู้สึกได้จะมากมายอย่างที่ไม่เคยเป็นมาก่อน เพราะประสาทสัมผัสเราจะเปิดมาก รวมทั้งประสาทการรับรสและกลิ่นด้วย จากนั้นก็จะแยกย้ายกันไปนอนห้องของตัวเอง แล้วในวันรุ่งขึ้นก็อาจจะมีการพูดคุยแลกเปลี่ยนประสบการณ์กัน

บางคนอาจจะคิดว่าพิธีจบแค่นั้น ในความจริงแล้ว นั่นเป็นแค่จุดเริ่มต้น เพราะหลังจากนี้ ผู้ที่เข้าพิธีจะต้องนำสิ่งที่ได้รับจากอายาวัสกามาปรับใช้กับชีวิตของเขา ซึ่งหลายคนบอกว่ามันไม่ใช่เรื่องง่าย และอาจต้องใช้เวลาอีกนับเดือนนับปี ช่วงเวลานี้เองเป็นจุดสำคัญที่แต่ละคนจะได้ประโยชน์จากอายาวัสกาไม่เหมือนกัน คนที่เพิกเฉยกับสิ่งที่ได้พบเจอมาโดยไม่ได้คิดมาปรับใช้ ก็จะไม่ได้ประโยชน์อะไรจากพิธี แต่หลายคนจะรู้จักตัวเองมากขึ้น และรู้สึกว่าเขาไม่สามารถเสียเวลากับสิ่งที่เขาไม่ชอบ สิ่งที่ไม่ก่อให้เกิดประโยชน์ต่อทั้งตัวเขาเองและสังคม และเขารู้ตัวว่าเขามีสิทธิ์เลือก ซึ่งทางเลือกก็จะแตกต่างกันไปตามบริบทชีวิตของแต่ละคน (อ่านเพิ่มเติมในหัวข้อ “การกลับเข้าสู่สังคม”)

ดื่มเองโดยไม่ต้องมีพิธีได้มั้ย?

ถ้าสำหรับคนที่มีประสบการณ์การดื่มอายาวัสกามาพอสมควรแล้ว เขาจะเข้าใจถึงสภาพจิตใจที่เหมาะสมที่จะทำให้อายาวัสกาออกฤทธิ์ได้ในระดับที่เขาต้องการ คล้ายกับการทำพิธีในใจ ส่วนคนที่ยังไม่เคยดื่มหรือเคยแต่ยังไม่เคยชินกับประสบการณ์ การดื่มอายาวัสกาโดยไม่มีพิธีมีโอกาสสูงที่จะไม่เกิดผลอะไรเลยนอกจากความรู้สึกทรมานร่างกาย หรือหากรู้สึกถึงประสบการณ์ต่างมิติก็มีโอกาสสูงที่จะ "หลงทาง" หรือ "ตื่นตระหนก" จนกลายเป็นประสบการณ์ที่เลวร้ายที่อาจกลายเป็นบาดแผลในใจที่ส่งผลลบกับชีวิตในภายหลังได้ ฉะนั้นพิธีจึงเป็นสิ่งที่สำคัญอย่างมาก ตั้งแต่การจัดเตรียมสภาพห้องพิธี การเลือกใช้สมุนไพรร่วมทั้งราเปและมาปาโช การเลือกจังหวะดนตรีและเพลงภาวนาที่เหมาะสม ในช่วงเวลาที่เหมาะสม ที่สำคัญคือการได้รับการดูแลอย่างใกล้ชิดจากชามันและผู้ช่วย เพราะสิ่งที่ไม่คาดคิดสามารถเกิดขึ้นได้เสมอ เช่น ในระหว่างพิธีบางคนอาจเกิดอาการตื่นตระหนก บางคนหายใจไม่ออก บางคนตัวสั่นจนควบคุมตัวเองไม่ได้ การมีผู้เชี่ยวชาญคอยดูแลและแก้ไขสถานการณ์จึงเป็นเรื่องสำคัญอย่างยิ่ง

บทที่ 2

สารเปิดจิต

คำว่า psychedelic (ไซเคอเดลิค) ประกอบขึ้นมาจากภาษากรีกว่า psychē แปลว่า soul หรือจิตวิญญาณ และ dēloun แปลว่าเปิด/เผยออกหรือทำให้มองเห็น ซึ่งมีรากศัพท์มาจากคำว่า dyeu ในภาษาโบราณก่อนยุคยุโรปที่แปลว่าการส่องแสง (จึงทำให้มองเห็นสิ่งนั้น) ฉะนั้นความหมายของ psychedelic จึงไม่ใช่ “สารหลอน/กล่อมประสาท” อย่างที่มีการเรียกหรือแปลโดยขาดความรู้หรือประสบการณ์ ความหมายที่แท้จริงคือสารที่เผยให้เห็นถึงจิตวิญญาณ (ทั้งของตัวเองและคน/สิ่งอื่น) คนไทยบางคนที่มีประสบการณ์ตรงจากสารประเภทนี้จึงเรียกว่าสารขยายหรือยกระดับจิตวิญญาณ ซึ่งผู้เขียนก็เห็นด้วยแต่เพื่อความเป็นกลางและความสะดวกในการเรียกโดยยังคงความหมายที่แท้จริงอยู่ จึงขอแปลเป็นภาษาไทยสั้นๆว่า “สารเปิดจิต”

เนื้อหาต่อไปในบทนี้ ส่วนหนึ่งเป็นการค้นคว้าโดยผู้เขียนที่นำมาประกอบกับเนื้อหาในวีดิโอสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญด้านสารเปิดจิตโดยเวปไซท์ Big Think ที่ใช้ชื่อเรื่องว่า “How do psychedelics work?” (สารเปิดจิตทำงานอย่างไร?) ผู้อ่านสามารถเข้าไปดูต้นฉบับภาษาอังกฤษได้ที่ https://bigthink.com/videos/how-do-psychedelics-work

Psychedelic หรือสารเปิดจิต ถูกทางการในหลายประเทศมองว่าเป็นสารเสพติดประเภทหนึ่ง (ซึ่งมีที่มาในท้ายบทนี้) แต่ผลวิจัยทางวิทยาศาสตร์จากสถาบันชั้นนำเช่น มหาวิทยาลัย Johns Hopkins ในสหรัฐอเมริกาและมหาวิทยาลัย Imperial Collage ในอังกฤษ พบว่า

นอกจากสารประเภทนี้จะไม่มีฤทธิ์ทำให้เสพติดหรือทำให้ผู้ใช้อยู่ในภาวะพึ่งพาแล้ว ยังสามารถใช้ในการบำบัดรักษาผู้ติดยาเสพติดอย่างเฮโรอีน สุรา บุหรี่ หรือแม้แต่กาแฟ และผู้ที่เป็นโรคซึมเศร้าหรือคิดฆ่าตัวตาย ได้อย่างมีประสิทธิภาพและยั่งยืนมากกว่าการบำบัดด้วยวิธีอื่นด้วยการใช้เพียงไม่กี่ครั้งอีกด้วย ทั้งนี้เพราะสารเปิดจิตมีกลไกการทำงานที่แตกต่างจากสารหรือยาประเภทอื่นที่ทำได้แค่กดหรือบดบังอาการไว้เพียงชั่วขณะเท่านั้น สารเปิดจิตจะเข้าไปปิดหรือลดการทำงานของวงจรสมองส่วน default mode หรือรูปแบบการทำงานแบบเดิมๆ ซึ่งเป็นวงจรสมองที่เราใช้ดำเนินความคิดอยู่เป็นประจำซ้ำๆ จนทำให้เราเข้าใจว่านั่นคือ "ตัวตน" ของเรา เช่น ฉันเป็นคนใจร้อน เป็นคนขี้เกียจ เป็นคนบ้างาน เป็นคนไม่คู่ควร เป็นคนรักใครไม่เป็น เป็นคนขี้เหงา เป็นคนชอบกินของหวาน เป็นคนติดเหล้าติดบุหรี่ เป็นคนที่ไม่สามารถทำอะไรได้หากไม่ได้กาแฟซักแก้ว เป็นคนอย่างนั้นอย่างนี้ ซึ่งคำว่า ฉัน "เป็นคน..." ล้วนแต่ผุดขึ้นมาจากการคิดด้วยสมองส่วน default mode นี้ทั้งสิ้น การเข้าใจความเป็นตัวตนลักษณะนี้ ในภาษาจิตเวชเรียกว่า ego (อีโก้) หรือในภาษาพุทธเรียกว่าอัตตาหรือความเป็นตัวกูของกู และการติดอยู่ในกับดับของอัตตาก็คือที่มาของความทุกข์ในรู้แบบต่างๆ เช่น อาการซึมเศร้า ความหวาดระแวง ความวิตกกังวล และอาการเสพติดต่างๆ ฉะนั้นการที่สารเปิดจิตเข้าไปลดหรือปิดการทำงานของสมองส่วน default mode จึงเท่ากับเข้าไปหยุดการทำงานของ ego หรือเข้าไปดับความเป็นอัตตาในหัวของเรา เมื่อเราไม่มีอัตตา เราก็จะสามารถประมวลผลความคิดได้อย่างเป็นกลางอย่างที่มันเป็นจริงๆ โดยที่ไม่เอาตัวเองเป็นศูนย์กลางที่ทำให้เกิดการคิดลำเอียงเข้าข้างตัวเอง

ตัวอย่างเช่น มีบรรณาธิการหญิงวัย 60 ปีคนหนึ่ง สูบบุหรี่มานานกว่า 30 ปี เขาพยายามทุกวิถีทางที่จะเลิกบุหรี่หลายต่อหลายครั้ง แต่ไม่สำเร็จซักที จนเขาได้มาใช้เห็ดเมา (psilocybin mushrooms) ที่มหาวิทยาลัย Johns Hopkins เขาเล่าประสบการณ์ที่ได้จากเห็ดว่า เขารู้สึกเหมือนมีปีกงอกออกมาแล้วเขาก็บินทะลุผ่านประวัติศาสตร์ยุโรป ได้เห็นเชคสเปียร์ ผ่านการตายมา 3 ครั้ง และเห็นควันจากร่างของเขาที่ถูกเผาในงานศพตัวเองลอยขึ้นจากแม่น้ำคงคา ทำให้เขาคิดได้ว่า ในโลกใบนี้มีสิ่งมหัศจรรย์ให้ดูและให้ทำอีกมากมาย การฆ่าตัวตายด้วยบุหรี่จึงเป็นเรื่องที่โง่เง่าที่สุด เมื่อคิดได้อย่างนั้นเธอก็เลิกสูบบุหรี่ได้ทันที ด้วยการใช้เห็ดเพียงครั้งเดียวเท่านั้น บางคนอาจจะมองว่า เรื่องแค่นี้ใครๆ ก็น่าจะคิดเองได้ โดยเฉพาะคนที่มีความรู้ความสามารถระดับบรรณาธิการหนังสือ ไม่เห็นต้องให้เห็ดมาบอกเลย ซึ่งก็จริง แต่ในสภาวะจิตปกติ (default mode) ทันทีที่เขาคิดจะเลิกบุหรี่ อัตตาของเธอก็จะออกมาหาข้ออ้างให้เสมอ ทำให้เธอไม่สามารถเลิกได้ซักที แต่พออยู่ในฤทธิ์ของสารเปิดจิตอย่างไซโลไซบิน อัตตาของเธอจะหยุดทำงาน หยุดหาข้ออ้างให้เธอ ทำให้เธอสามารถมองเห็นความคิดเดียวกันนี้ด้วยความเป็นกลางจริงๆ ในระดับที่ไม่สามารถปฏิเสธได้อีกต่อไป เธอจึงสามารถเลิกบุหรี่ได้ในทันที ซึ่งลักษณะรู้แจ้งถึงความเป็นจริงนี้เป็นซึ่งที่พบได้บ่อยๆ ในคนที่ใช้สารเปิดจิต แม้จะเพียงครั้งเดียวก็ตาม

จากทดลองสแกนสมองด้วยเครื่อง fMRI (Functional Magnetic Resonanc Imaging: การสร้างภาพโดยกิจด้วยเรโซแนนท์แม่เหล็ก หรือ "อุโมงค์") ของผู้ที่กำลังอยู่ภายใต้ฤทธิ์ของสารเปิดจิตอยู่ พบว่า เมื่อสมองส่วน default mode ถูกลดหรือหยุดการทำงานลง สมองส่วนอื่นๆ ที่ไม่เคยสื่อสารกันก็จะเชื่อมต่อกันมากขึ้น เช่นสมอง

ส่วนรับการมองเห็นก็จะสื่อสารกับส่วนรับรู้เสียง จึงทำให้เกิดลักษณะการ "ได้ยิน" สีสันต่างๆ หรือการ "มองเห็น" เสียงต่างๆเป็นสีสัน สมองส่วนที่ไม่ค่อยถูกใช้งานก็จะถูกกระตุ้นให้ทำงานขึ้นมา เกิดเป็นการขยายกิ่งก้านสาขาของเซลล์ประสาท (dendrite) จึงทำให้เกิดการคิดนอกกรอบ เพราะเป็นความคิดที่เกิดขึ้นภายนอกวงจร default mode ที่ก่อนหน้านี้ได้จำกัดหรือกดความคิดที่หลากหลายเหล่านี้ไว้ ความคิดสร้างสรรค์หรือปัญญาญาณ (wisdom) ก็จะผุดขึ้นมาในหัว เหมือนเด็กๆ ในชั้นเรียนที่ไม่มีคุณครูเจ้ากี้เจ้าการมาคอยบังคับว่าจะต้องทำอย่างโน้นอย่างนี้เท่านั้น สารเปิดจิตจึงเป็นที่นิยม ไม่เพียงแค่ในหมู่ศิลปินที่ต้องใช้ความคิดสร้างสรรค์ในการผลิตผลงาน แต่ยังเป็นที่นิยมของนักพัฒนาเทคโนโลยีที่ทำงานใน Silicon Valley ในสหรัฐอเมริกา เพราะมันทำให้พวกเขาสามารถคิดนอกกรอบและสร้างสรรค์ผลิตภัณฑ์หรือแอปพลิเคชันใหม่ๆ ได้เรื่อยๆ ซึ่งที่จริงแล้ว สถาบันวิจัยสารเปิดจิตอับดับหนึ่งในสหรัฐอเมริกาอย่างมหาวิทยาลัย Johns Hopkins ก็ได้เงินทุนสนับสนุนมหาศาลจากบรรดาบริษัทเทคโนโลยี IT ยักษ์ใหญ่ใน Silicon Valley ทั้งสิ้น

นักปรัชญาและประสาทวิทยา ดร.แซม แฮร์ริส (Sam Harris) บอกว่าความจริงแล้วการลดหรือหยุดการทำงานของสมองส่วน default mode สามารถทำได้ด้วยการนั่งสมาธิวิปัสสนา ไม่ต้องใช้สารเปิดจิตช่วยแต่อย่างใด แต่ต้องอาศัยการอุทิศตนให้กับการฝึกฝนอย่างจริงจังเป็นเวลานานซึ่งไม่ใช่ทุกคนจะทำได้ บางคนไม่เห็นเหตุผลด้วยซ้ำว่าเขาจะนั่งสมาธิไปเพื่อให้ได้อะไรขึ้นมา แล้วมันจะเป็นประโยชน์กับชีวิตเขายังไง ยิ่งคนที่มีปัญหาในชีวิตอยู่แล้วเช่น มีความทุกข์ฝังใจจากประสบการณ์ร้ายๆ การติดยาเสพติด หรืออาการซึมเศร้า ยิ่งมีโอกาสน้อยที่คนกลุ่มนี้จะมีกะจิตกะใจอุทิศตนให้กับการฝึกสมาธิเพื่อ

นำตัวเองให้หลุดพ้นจากความทุกข์ในหัวของพวกเขาได้ ฉะนั้นการใช้สารเปิดจิตจึงแทบจะเป็นหนทางเดียวสำหรับคนกลุ่มนี้ที่จะช่วยให้เขามองเห็นหรือหลุดออกจากกรอบของอัตตา ซึ่งเป็นวงจรความคิดเดิมๆ ซ้ำๆ ที่ขังเขาไว้ในหัวเขาเอง แม้จะเพียงชั่วขณะ แต่เขาก็จะเห็นได้ว่าชีวิตมีอะไรมากกว่าความคิดและความเชื่อเดิมๆ ที่เขาได้แต่คิดวนไปวนมาตลอดเวลา และหากเขาได้รับคำปรึกษาอย่างเหมาะสมภายหลังจากประสบการณ์การเปิดจิต เขาก็จะสามารถเห็นถึงวิธีการออกจากกรอบ และหันมาใส่ใจฝึกฝนด้วยตัวเองเพื่อให้หลุดออกจากวงจรความทุกข์ได้อย่างยั่งยืน

ตัว ดร.แฮร์ริส เองก็เป็นคนหนึ่งที่ก่อนหน้านี้เขาไม่คิดจริงจังกับการนั่งสมาธิวิปัสสนาจนมาได้รับประสบการณ์การเปิดจิตจากสาร MDMA ที่ทำให้เขาเห็นว่าชีวิตมันมหัศจรรย์และมีอะไรมากกว่าที่เขาเคยคิดเยอะมาก เขาเห็นว่าเมื่อเราไม่มีอัตตาแล้ว เราจะสามารถรักทุกสิ่งทุกอย่างได้โดยไม่มีเงื่อนไข (unconditional love หรือ universal love หรือโพธิจิต หรือเมตตา) โดยหลังจากนั้นเขาต้องใช้เวลานานในการประมวลความรู้สึกนี้ด้วยตรรกะเหตุผลจนสามารถเข้าใจและนำมาปรับใช้ในชีวิตเขาได้ เขาจึงใช้ประสบการณ์จาก MDMA ของเขามาช่วยในการฝึกจิตจนทำให้เขาสามารถฝึกฝนการนั่งสมาธิได้อย่างจริงจัง เขาเห็นว่าสารเปิดจิตเป็นสิ่งที่ช่วยขยายสภาวะจิตใจเราให้ออกจากกรอบเดิมๆ ได้ดี แต่ไม่สมควรที่จะใช้เป็นตัวช่วยอยู่ตลอดเวลา เพราะมิเช่นนั้นผู้ใช้ก็จะไม่สามารถเจริญเติบโตทางจิตได้ด้วยตัวเอง

สารเปิดจิตเป็นเทคโนโลยีสำคัญที่บรรพบุรุษเราใช้มาแล้วหลายพันปี แต่ด้วยความขัดแย้งทางการเมือง การครอบงำจากกลุ่มนายทุน และความอวดรู้ของคนยุคปัจจุบัน ทำให้เกิดความเข้าใจผิดในเทคโนโลยีนี้ โดยเหมารวมว่ามันคือยาเสพติดให้โทษ หรือเป็นความ

งมงายในเรื่องจิตวิญญาณของมนุษย์ยุคดึกดำบรรพ์เท่านั้น ทั้งๆ มีหลักฐานทางวิทยาศาสตร์ที่ชี้ให้เห็นว่า สารเปิดจิตเหล่านี้มีส่วนสำคัญอย่างมากในการทำให้มนุษย์เป็นสิ่งมีชีวิตที่มีจินตนาการ มีความเชื่อ มีความคิดสร้างสรรค์ มีภาษา โดดเด่นกว่าสิ่งมีชีวิตชนิดอื่นบนโลก

ไมเคิล โพลแลน ศาสตราจารย์มหาวิทยาลัย UC Berkeley เล่าว่า มนุษย์มีการใช้สารเปิดจิตในลักษณะของศักดิ์สิทธิ์ในพิธีกรรมต่างๆ ทั้งการติดต่อกับโลกจิตวิญญาณและการบำบัด มาเป็นเวลาหลายพันปี จนในปี 1938 ที่ ดร.อัลเบิร์ท ฮอฟแมน นักเคมีชาวสวิตเซอร์แลนด์ คิดค้น LSD ซึ่งเป็นหนึ่งในสารเปิดจิตความเข้มข้นสูง เขาและบริษัทต้นสังกัดได้เล็งเห็นถึงศักยภาพของสารนี้ในการบำบัดรักษาผู้ที่มีอาการทางจิต จึงได้ดำเนินโครงการแจก LSD ให้กับสถาบันวิจัยต่างๆ โดยไม่มีเงื่อนไขเพื่อศึกษาที่จะทำให้เกิดประโยชน์สูงสุดต่อมนุษยชาติ และ LSD ก็ได้รับการยอมรับในวงการจิตเวชว่าเป็นยามหัศจรรย์ที่สามารถบำบัดปัญหาทางจิตได้ จากนั้น LSD ได้แพร่กระจายไปในกลุ่มวัยรุ่นในยุคนั้น ซึ่งหลังจากที่คนได้ถูกเปิดจิตด้วยสารประเภทนี้แล้ว จะเกิดความรักอย่างไม่มีเงื่อนไขต่อทั้งตนเองและผู้อื่น การเอารัดเอาเปรียบและหาประโยชน์ใส่ตนกลายเป็นสิ่งที่พวกเขาไม่สามารถเข้าใจได้ จนมาในยุคปี 1960 ซึ่งเป็นช่วงที่สหรัฐอเมริกาส่งกำลังทหารไปรบที่เวียดนาม ทำให้กลุ่มคนพวกนี้ออกมาเดินขบวนต่อต้านการรบในเวียดนามเป็นจำนวนมาก โดยเฉพาะการเคลื่อนไหวต่อต้านรัฐบาลของทิม โมธี แลรี นักจิตวิทยามหาวิทยาลัย Harvard และผู้อุทิศตนให้กับประโยชน์ของ LSD และไซโลไซบินในการบำบัดจิตคนและเปลี่ยนแปลงสังคมให้มีความเอื้อเฟื้อกันมากขึ้น การต่อต้านรัฐบาลสหรัฐฯในการทำสงครามเวียดนาม สร้างความไม่พอใจให้กับประธานาธิปดี ริชาร์ต นิคสัน จนเขาได้ออกกฎหมายห้ามใช้สารเปิดจิต โดยการ

จัดให้สารเหล่านี้ทั้งหมดไปรวมอยู่ในกลุ่มยาเสพติดให้โทษประเภทร้ายแรง (Schedule I) ทั้งที่ขัดกับผลการศึกษาทางวิทยาศาสตร์ (ทั้งในยุคนั้นและในยุคปัจจุบัน) การใช้และการศึกษาสารเปิดจิตจึงต้องหยุดไปเพียงเพราะปัญหาความขัดแย้งทางการเมือง

แต่ในปัจจุบันได้มีการทดลองใช้สารเปิดจิต โดยเฉพาะไซโลไซบินในเห็ดเมา ในการรักษาผู้ติดยาเสพติด ผู้ที่เป็นโรคซึมเศร้า โรควิตกกังวล ซึ่งได้ผลดีอย่างมาก และยังมีแผนที่จะทดลองรักษาผู้ที่เป็นโรคหยุดกินไม่ได้ (eating disorder) และโรคย้ำคิดย้ำทำ (obsessive-compulsive disorder) อีกด้วย ถ้าเทียบผลการรักษาด้วยสารเปิดจิตกับยารักษาอาการซึมเศร้าทั่วไปที่แพทย์มักสั่งให้ผู้ป่วยทานอย่าง SSRI ถือว่าเทียบกันไม่ได้เลย เพราะยาอย่าง SSRI ไม่ได้รักษาที่ต้นเหตุ เพียงแต่กดอาการเหล่านั้นไว้เพียงชั่วคราวเท่านั้น และยิ่งทานยิ่งไม่ได้ผลเพราะร่างกายจะสร้างความต้านทานทำให้ตอบสนองต่อยาน้อยลง ทำให้แพทย์ต้องสั่งเพิ่มปริมาณการใช้ ผลข้างเคียงก็มากเช่นน้ำหนักตัวขึ้น สมรรถภาพทางเพศลดลง และผู้ป่วยต้องทานยาเป็นประจำไม่งั้นอาการจะกลับมาหนักกว่าเดิม เป็นการบังคับให้ผู้ป่วยต้องพึ่งยาไปตลอดชีวิต ซึ่งไม่ต่างอะไรจากการบังคับให้เสพติดยาอย่างถูกกฎหมายและเงินก็ไหลเข้ากระเป๋าบริษัทยาโดยไม่มีใครทำอะไรได้ ในขณะที่สารเปิดจิตอย่างไซโลไซบินในเห็ดเมามีศักยภาพในการรักษาผู้ป่วยเหล่านี้ให้หายขาดด้วยการใช้เพียงไม่กี่ครั้ง และเป็นสารที่มีอยู่ในพืชตามธรรมชาติอยู่แล้ว ฉะนั้นใครจะมาจดสิทธิบัตรแสดงความเป็นเจ้าของเพื่อผูกขาดการค้าไม่ได้

แต่ทุกสิ่งทุกอย่างย่อมมีสองด้านเสมอ สารเปิดจิตก็เช่นกัน หากใช้อย่างไม่ถูกวิธี เช่นใช้ในปริมาณที่มากเกินไป ก็อาจทำให้เกิดอาการทางจิตได้ เจสัน ซิลวา ผู้จัดรายการทีวีทาง National Geographic ให้

ความเห็นว่า การที่รัฐบาลในหลายประเทศกำหนดให้สารพวกนี้เป็นสิ่งผิดกฎหมายก็ยิ่งจะทำให้ปัญหาความเสี่ยงจากการใช้อย่างไม่ถูกวิธีเพิ่มมากขึ้น เพราะทำให้ไม่มีการจัดระเบียบและกำหนดมาตรฐานของยาอย่างถูกต้อง ฉะนั้นการปลดล็อคสารเปิดจิตให้มีการศึกษาและใช้อย่างถูกกฎหมาย จึงเป็นหนทางในการใช้สิ่งนี้ให้เกิดประโยชน์สูงสุดทั้งต่อสังคมมนุษย์และสังคมโลก

มนุษยได้ใช้สารเปิดจิตที่ธรรมชาติมอบให้ มาเป็นเวลาหลายพันปี ซึ่งวิทยาศาสตร์สมัยใหม่เอง (รวมทั้งสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยาของสหรัฐอเมริกาด้วย) ก็ยืนยันแล้วว่าสามารถใช้ในการรักษาอาการทางจิตได้ดีกว่ายาอุตสาหกรรมอย่างเทียบกันไม่ได้ แต่กลับถูกรัฐบาลปิดกั้นเพียงเพราะผลประโยชน์ทางการเมืองของคนมีอำนาจกลุ่มเล็กๆ เท่านั้น แต่ยังดีที่ปัจจุบันคนกลับมาเห็นความสำคัญมากขึ้น ยิ่งในยุคปัจจุบันที่คนต้องเครียดกับแทบจะทุกเรื่องในชีวิต เรายิ่งต้องการความช่วยเหลือจากธรรมชาติมากกว่าทุกยุคที่ผ่านมา เพื่อให้เราเข้าใจตัวเองและสามารถเลือกทางเดินที่จะก่อให้เกิดประโยชน์กับทุกสิ่งทุกอย่างบนโลกสีฟ้าใบเดียวใบนี้ของพวกเราและคนรุ่นหลังต่อไป

บทที่ 3

ที่มาของอายาวัสกา

ประวัติและการเผยแพร่

มีหลักฐานชี้ว่ามีการใช้อายาวัสกามาตั้งแต่ราว 1000 ปีก่อนสามัญศักราช (ประมาณ 3000 ปีมาแล้ว) เป็นอย่างน้อย เช่นการพบสารตกค้างจากอายาวัสกาในภาชนะที่ค้นพบในถ้ำทางตะวันตกเฉียงใต้ของโบลิเวียในปี 2010 ในช่วงศตวรรษที่ 16 ผู้เผยแพร่ศาสนาคริสต์จากสเปน (ประเทศผู้เข้ามายึดครองดินแดนในอเมริกาใต้) ได้เข้ามาพบชนเผ่าพื้นเมืองทางฝั่งตะวันตกของลุ่มน้ำอเมซอน (ปัจจุบันคือประเทศเปรูและเอกวาดอร์) ใช้อายาวัสกา แล้วเขียนอธิบายในรายงานฉบับแรกๆ ว่าเป็น "ฝีมือของปีศาจ" ในศตวรรษที่ 20 นักเขียนชื่อวิลเลียม เอส เบอร์รูจส์ (William S. Burroughs) ได้อ่านบทความของริชาร์ด อีวานส์ โชลส์ (Richard Evans Schultes) เกี่ยวกับเรื่องอายาวัสกา จึงได้ออกตามหาอายาวัสกาในขณะที่เขากำลังเดินทางไปทั่วอเมริกาใต้ในช่วงปี 1950 ด้วยความหวังว่าจะสามารถช่วยบรรเทาหรือแก้อาการเสพติดฝิ่นได้ อายาวัสกาเป็นที่รู้จักอย่างกว้างขวางเมื่อพี่น้องตระกูลแมคเคนนาตีพิมพ์ประสบการณ์ของพวกเขาในป่าอเมซอนในหนังสือ True Hallucinations ซึ่งภายหลัง เดนนิส แมคเคนนา ได้ศึกษาเภสัชวิทยา พฤกษศาสตร์ และสมบัติทางเคมีของอายาวัสกาและโอคูเฮ (oo-koo-he) จนกลายมาเป็นหัวข้อวิทยานิพนธ์ปริญญาโทและปริญญาเอกของเขา ริชาร์ด อีวานส์ โชลส์ ยอมให้โคลดิโอ นารันโฮ (Claudio Naranjo) จิตแพทย์ชาวชิลี และผู้บุกเบิกด้านจิตวิทยาบำบัด

แบบองค์รวม ล่องเรือแคนูขึ้นไปตามลำน้ำอเมซอนเพื่อศึกษาอายาวัสกากับชาวพื้นเมืองชาวอเมริกาใต้ ในยุคปี 1970 และได้นำตัวอย่างเครื่องดื่มกลับมาเพื่อวิเคราะห์และตีพิมพ์บทความเชิงวิทยาศาสตร์ฉบับแรกถึงผลของสารอัลคาลอยด์ที่ออกฤทธิ์

ในปี 2008 สถาบันวัฒนธรรมแห่งชาติเปรูได้ประกาศให้พิธีกรรมที่ใช้อายาวัสกาของชาวพื้นบ้านเป็น "หนึ่งในเสาหลักพื้นฐานอันเป็นเอกลักษณ์ของประชาชนผู้อาศัยอยู่ในเขตป่าอเมซอน" และเป็นส่วนหนึ่งของมรดกทางวัฒนธรรมของประเทศเปรูที่ควรสงวนรักษาไว้ และในประเทศบราซิลก็กำลังมีการผลักดันให้การใช้อายาวัสกาในพิธีกรรมทางศาสนาเป็นมรดกทางวัฒนธรรมของประเทศ

การปรุงยา

การปรุงอายาวัสกาเริ่มจากการนำท่อนเถาวัลย์อายาวัสกามาทุบให้ละเอียดและฉีกเป็นฝอย แล้วนำมาวางเรียงเป็นชั้นๆ ในหม้อต้มสลับกับพืชชนิดอื่นที่มีสาร DMT เช่น Psychotria viridis (chacruna), Diplopterys cabrerana (chaliponga, chacropanga) หรือ Mimosa tenuiflora ใส่น้ำแล้วต้มอย่างต่อเนื่องประมาณ 2-4 วันจนได้เป็นน้ำสีน้ำตาลเข้ม เครื่องดื่มที่ได้นี้จากมีความเข้มข้นของสาร DMT และ MAOI สูง ซึ่งสารทั้งสองชนิดนี้จะต้องทำงานร่วมกันโดย MAOI จะทำหน้าที่ยับยั้งไม่ให้เอมไซม์ในกระเพาะอาหารย่อยสลาย DMT และร่างกายก็จะสามารถดูดซึมสาร DMT เข้าสู่กระแสเลือดและสู่สมองต่อไปได้ ตามประเพณีแล้วผู้ปรุงจะเก็บใบชะครูนาทางด้านล่างของต้นในเวลาพระอาทิตย์ขึ้น (เชื่อกันว่าเป็นเวลาที่ในใบชะครูนาจะมีสาร DMT สูงที่สุด) และทำพิธีสวดมนต์

ผลของยา

ผู้ที่ดื่มอายาวัสกามักจะพบกับประสบการณ์ในเชิงศาสนาที่มีความลึกลับซับซ้อน และเกิดการเปิดโลกทางจิตวิญญาณ เข้าใจถึงจุดประสงค์ของการเกิดมาบนโลก ธรรมชาติที่แท้จริงของเอกภพและจักรวาล และเข้าใจถึงการเป็นคนดีที่สุดที่พวกเขาจะเป็นได้ได้อย่างลึกซึ้ง หลายคนเรียกว่าเป็นการตื่นรู้ทางจิตวิญญาณ ถึงขนาดเรียกว่าเป็นการเกิดใหม่ (rebirth) และบ่อยครั้งที่ผู้ดื่มมักจะรู้สึกถึงการเข้าถึงมิติทางจิตวิญญาณในชั้นที่สูงขึ้น และติดต่อสื่อสารกับวิญญาณหรือสิ่งมีชีวิตต่างมิติที่เป็นเหมือนผู้นำทางหรือผู้บำบัด

หลังจากดื่มอายาวัสกาอาจทำให้เกิดอาการคลื่นไส้จนอาเจียน ซึ่งทั้งพ่อหมอ (shaman) และผู้ใช้ที่มีประสบการณ์จำนวนมากมองว่าการอาเจียนคือส่วนสำคัญส่วนหนึ่งของประสบการณ์การดื่ม เพราะเป็นการชำระล้างพลังงานทางลบและอารมณ์ความรู้สึกเชิงลบที่ถูกสั่งสมมาตลอดชีวิต การชำระล้างยังสามารถแสดงออกในรูปแบบการขับถ่ายทางทวารหนักด้วย การดื่มอายาวัสกายังอาจก่อให้เกิดความเครียดทางจิตและอารมณ์ความรู้สึกอย่างรุนแรง แต่จะเป็นแค่ชั่วขณะเท่านั้น อาการชั่วคราวจากการดื่มที่พบคือ ร่างกายสั่น คลื่นไส้อาเจียน ท้องร่วง ความสับสนทางระบบประสาท หนาวสั่น เหงื่อออก จิตสงบ ผ่อนคลาย วิงเวียนศีรษะ ชักกระตุก ยังไม่มีรายงานถึงผลเสียในระยะยาว

มีรายงานการเสียชีวิตที่เชื่อมโยงกับการดื่มอายาวัสกา บางรายอาจเกิดจากการไม่คัดกรองผู้ที่เป็นโรคทางหัวใจ การทำปฏิกิริยากับยาบางชนิด เช่นยาบรรเทาอาการซึมเศร้า ยาเสพติดเพื่อสันทนาการ

บางประเภท คาเฟอีน นิโคติน และพฤติกรรมอันไม่พึงประสงค์อื่นๆ ที่ก่อให้เกิดความเสี่ยง

บทที่ 4

ศักยภาพของอายาวัสกา

ดังที่กล่าวไปแล้วในบทที่ 1 ว่าสารออกฤทธิ์หลักในชาอายาวัสกาคือ DMT ซึ่งเป็นสารธรรมชาติที่มีอยู่ในพืชแทบทุกชนิด และผลิตได้เองในร่างกายคนและสัตว์เลี้ยงลูกด้วยนม นอกจากนี้ในอายาวัสกายังมีสารประเภท MAOIs อย่างฮาร์มีน (harmine) ที่เป็นสารเบต้า-คาร์โบไลน์ (β-carboline) ซึ่งเป็นสารที่ให้ผลที่เป็นเอกลักษณ์เฉพาะของชาอายาวัสกา มีงานวิจัยทางวิทยาศาสตร์ศึกษาอายาวัสกาโดยมุ่งสนใจที่สารเหล่านี้ และพบถึงผลทั้งในทางกายภาพของสมองและทางจิตวิทยาที่ส่งผลต่อความรู้สึกนึกคิดของผู้ใช้ในระยะยาว

ศักยภาพทางกายภาพ

แม้บทบาทที่แท้จริงของ DMT ในคนและสัตว์จะยังไม่เป็นที่ทราบแน่ชัด แต่หน้าที่สำคัญอย่างหนึ่งที่ได้รับการยืนยันจากการทดลองทางวิทยาศาสตร์ คือความสามารถในการช่วยปกป้องเซลล์สมองไม่ให้ตายจากการขาดออกซิเจนเป็นเวลานาน โดยจากการทดลองในสัตว์พบว่า ระดับ DMT ในสมองของหนูทดลองเพิ่มสูงขึ้นหลายเท่าตัวเมื่อสมองขาดออกซิเจนเข้าไปหล่อเลี้ยง และได้มีการทดลองในลักษณะเดียวกันด้วยเซลล์สมองมนุษย์ซึ่งก็ให้ผลเช่นเดียวกัน[3] จึงสามารถสรุปได้ว่า DMT ทำหน้าที่เหมือนเป็นสารต่ออายุช่วยรักษาสมองไม่ให้ตาย

---

[3] Szabo, A. *et al*, “The Endogenous Hallucinogen and Trace Amine N,N-Dimethyltryptamine (DMT)…”, Front Neurosci. 2016; 10: 423.

จึงเป็นเหตุผลว่าทำไมเวลาคนกำลังจากเสียชีวิต หรือมีอาการหัวใจหยุดเต้นแล้วฟื้นกลับขึ้นมา หรือที่เรียกกันว่าประสบการณ์ใกล้ความตาย (Near Death Experience: NDE) จึงมีประสบการณ์การเห็น “แสง” หรือภาพมิติซ้อนทับ (fractal) หรือความรู้สึกเหมือนจิตออกจากร่าง คล้ายกับการสูด DMT หรือดื่มอายาวัสกา

นอกจากจะช่วยปกป้องเซลล์สมองแล้ว จากการทดลองในหนูยังพบว่าสาร DMT ในชาอายาวัสกาช่วยกระตุ้นสเต็มเซลล์ให้กลายเป็นเซลล์สมอง ทำให้ความสามารถในการเรียนรู้และความจำของหนูทดลองดีขึ้น[4] โดยงานวิจัยสรุปว่า DMT เพิ่มความเป็น “พลาสติก” (plasticity) ของสมอง หรือความสามารถในการปรับเปลี่ยนตัวเองให้สามารถเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ได้ คุณสมบัติเช่นนี้เป็นการแสดงถึงศักยภาพในการรักษาโรคที่เกี่ยวกับความเสื่อมถอยของเซลล์สมอง เช่น โรคอัลไซเมอร์ส์และโรคพาร์กินสัน เป็นต้น

ส่วนในเถาวัลย์อายาวัสกาเองก็มีสารในกลุ่ม MAOIs ที่มีชื่อว่าเบต้า-คาร์โบไลน์ (β-carboline) ที่นอกจากจะสามารถยับยั้งการทำงานของเอมไซม์ย่อย DMT ในระบบทางเดินอาหารแล้ว ยังมีฤทธิ์ต่อระบบประสาทที่เป็นลักษณะเฉพาะของชาอายาวัสกา สารเบต้า-คาร์โบไลน์มีคุณสมบัติในการช่วยปกป้องและฟื้นฟูเซลล์ประสาทในสมอง และยังมีสารอัลคาลอยด์ฮาร์มีน (harmine) ที่มีคุณสมบัติในการต้านอาการอักเสบ ยับยั้งการเจริญเติบโตของเนื้องอก ปกป้องเซลล์สมอง และกระตุ้นความจำในการทดลองกับสัตว์[5] ผลจากการทดลองในห้อง

---

[4] Morales-García, J.A. *et al*, “N,N-dimethyltryptamine compound found in the hallucinogenic tea…”, Transl Psychiatry **10,** 331 (2020).

[5] Dos Santos, R.G. and Hallak, J.E.C., “Effects of the Natural β-Carboline Alkaloid Harmine,…”, J Psychoactive Drugs, Jan-Mar 2017; 49(1):1-10.

ปฏิบัติการยังแสดงให้เห็นว่า สารฮาร์มีนสามารถช่วยกระตุ้นการสร้างเซลล์ต้นแบบของเซลล์ประสาทได้มากถึง 70% ภายในระยะเวลา 4 วัน[6] โดยเซลล์เหล่านี้จะเป็นตัวสร้างเซลล์ประสาทในสมองต่อไป ซึ่งการกระตุ้นการสร้างเซลล์ประสาทใหม่นี้อาจจะเป็นเหตุผลที่ทำให้อายาวัสกาสามารถรักษาอาการซึมเศร้าได้[7] ฉะนั้นในทางกายภาพของสมองแล้ว สารออกฤทธิ์ในชาสมุนไพรอายาวัสกามีบทบาทให้การปกป้องและเสริมสร้างเซลล์ประสาทให้เจริญเติบโตและก่อกำเนิดเซลล์ใหม่ให้สมองทำงานได้เต็มประสิทธิภาพมากขึ้น และยืดอายุสมองให้ยืนยาวขึ้น

ศักยภายทางจิตวิทยา

มีงานวิจัยแสดงให้เห็นว่า ชาอายาวัสกาสามารถเพิ่มศักยภาพความมีสติและสมาธิของสมอง และทำให้สุขภาพจิตโดยรวมดีขึ้น จากการศึกษาในอาสาสมัคร 20 คน ชี้ให้เห็นว่า การดื่มชาอายาวัสกาสัปดาห์ละครั้งเป็นเวลา 4 สัปดาห์ ให้ผลดีพอๆ กับการฝึกสตินานเป็นเวลา 8 สัปดาห์[8] อีกงานวิจัยหนึ่งก็พบผลในทำนองเดียวกัน และยังเสริมอีกว่าชาอายาวัสกาอาจจะช่วยให้ควบคุมอารมณ์ได้ดีขึ้นด้วย[9]

---

[6] Dakic, V. *et al*, “Harmine stimulates proliferation of human neural progenitors”, PeerJ. 2016; 4: e2727.

[7] Morales-García, J.A. *et al*, “The alkaloids of Banisteriopsis caapi, the plant source of…”, Sci Rep. 2017 Jul 13;7(1):5309.

[8] Soler, J. *et al*, “Four Weekly Ayahuasca Sessions Lead to Increases in “Acceptance” Capacities:…”, Front Pharmacol. 2018; 9: 224.

[9] Soler, J. *et al*, “Exploring the therapeutic potential of Ayahuasca: acute…”, Psychopharmacology (Berl). 2016 Mar;233(5):823-9.

จากการศึกษาผลของอายาวัสกาต่ออาการซึมเศร้าและความเครียดในอาสาสมัคร 57 คน พบว่าอาการดังกล่าวลดลงอย่างมากหลังจากดื่มอายาวัสกา และยังให้ผลนานไปอีกอย่างน้อย 4 สัปดาห์หลังจากที่ดื่ม[10] ทั้งนี้ผลดังกล่าวส่วนมากมาจากสาร DMT และเบต้า-คาร์โบไลน์ในอายาวัสกา[11]

บางงานวิจัยยังชี้ให้เห็นว่า อายาวัสกาอาจจะสามารถบำบัดผู้เป็นโรคซึมเศร้า ภาวะป่วยทางจิตจากเหตุการณ์รุนแรง (Post-Traumatic Stress Disorder: PTSD) และอาการติดยาเสพติดได้ โดยจากการทดลองในอาสาสมัคร 29 คนที่เป็นโรคซึมเศร้าที่การรักษาด้วยวิธีอื่นไม่ได้ผล พบว่าทันทีที่ดื่มอายาวัสกาไปเพียงแก้วเดียว อาการซึมเศร้าก็ลดลงอย่างมาก[12] [13] นอกจากนี้ผลจากงานวิจัย 6 ฉบับก็ให้ข้อสรุปตรงกันว่า อายาวัสกามีประโยชน์ในการรักษาอาการซึมเศร้า วิตกกังวล อารมณ์ผันผวน และติดยาเสพติด[14] อีกหลายงานวิจัยพบว่าอายาวัสกามีศักยภาพในการรักษาผู้ติดยาเสพติดอย่างโคเคน

---

[10] Uthaug, M.V. *et al*, “Sub-acute and long-term effects of ayahuasca on affect…”, Psychopharmacology (Berl). 2018; 235(10): 2979–2989.

[11] Domínguez-Clavé, E. et al, “Ayahuasca: Pharmacology, neuroscience and…”, Brain Res Bull. 2016 Sep;126(Pt 1):89-101.

[12] Palhano-Fontes, F. *et al*, “Rapid antidepressant effects of the psychedelic ayahuasca…”, Psychol Med. 2019 Mar;49(4):655-663.

[13] C de Menezes Galvão, A. *et al*, “Cortisol Modulation by Ayahuasca in Patients With…”, Front Psychiatry. 2018 May 8;9:185

[14] Dos Santos, R.G. et al, “Antidepressive, anxiolytic, and antiaddictive effects of ayahuasca…”, Ther Adv Psychopharmacol. 2016 Jun; 6(3): 193–213.

สุรา และบุหรี่[15] จากการศึกษาในอาสาสมัคร 12 คนที่มีภาวะติดยาเสพติดอย่างรุนแรง โดยให้พวกเขาเข้าร่วมในโปรแกรมบำบัด 4 วัน ที่มีพิธีดื่มชาอายาวัสกา 2 ครั้ง ผลการติดตามหลังจากนั้นอีก 6 เดือนพบว่า พวกเขามีสติ มีสมาธิ มีความหวัง มีกำลังใจในการใช้ชีวิต และคุณภาพชีวิตโดยรวมที่ดีขึ้นมาก นอกจากนี้การใช้บุหรี่ สุรา และโคเคนก็ลดลงอย่างมากด้วย นักวิจัยยังตั้งสมมุติฐานว่าอายาวัสกาอาจจะช่วยบำบัดผู้ที่เป็น PTSD ได้ด้วย[16] ซึ่งแม้ปัจจุบันจะยังไม่มีผลการวิจัยมารองรับอย่างเป็นทางการ แต่ข้อมูลเชิงประจักษ์ผ่านสื่อจำนวนมาก ซึ่งรวมทั้งสารคดีรางวัลชนะเลิศอย่าง From Shock to Awe (2019) โดย Luc Côté แสดงให้เห็นว่า อายาวัสกา (และสารเปิดจิตชนิดอื่นอย่าง MDMA) สามารถรักษาทหารผ่านศึกที่เป็น PTSD ได้อย่างมีประสิทธิภาพและยั่งยืน

ความเสี่ยงและผลข้างเคียง

แม้ว่าอายาวัสกาอาจจะมีศักยภาพในการบำบัดรักษาอาการทั้งทางกายและทางจิตมากมาย แต่การใช้สารเปิดจิตที่มีฤทธิ์รุนแรงย่อมมีความเสี่ยงและผลข้างเคียงที่จะต้องพิจารณาให้รอบคอบ

- แม้ว่าผลข้างเคียงอย่างอาการคลื่นไส้อาเจียน ท้องร่วง ไม่สบายตัว หวาดระแวง และตื่นตระหนก จะเป็นอาการชั่วคราวที่ถือเป็นเรื่องปกติของการดื่มอายาวัสกา แต่บางครั้งอาการเหล่านี้อาจจะ

---

[15] Loizaga-Velder, A. and Verres, R., “Therapeutic effects of ritual ayahuasca…”, J Psychoactive Drugs. Jan-Mar 2014;46(1):63-72.

[16] Inserra, A., “Hypothesis: The Psychedelic Ayahuasca Heals Traumatic Memories…”, Front Pharmacol. 2018; 9: 330.

หนักมากจนบางคนไม่สามารถทนได้และจะรู้สึกทุกข์ทรมานอย่างมากในระหว่างพิธี

- ไม่มีอะไรสามารถรับประกันได้ว่าคุณจะได้ประสบการณ์ที่ดีจากการดื่มอายาวัสกา คนที่ได้ประสบการณ์ไม่ดีก็มี โดยเฉพาะคนที่ไม่เตรียมร่างกายและจิตใจให้พร้อมก่อนเข้าพิธี

- อายาวัสกาจะทำปฏิกิริยารุนแรงกับยาเคมีบางชนิด โดยเฉพาะยาในกลุ่มระงับอาการซึมเศร้า ยากล่อมประสาท ยาโรคพากินสัน ยาแก้ไอบางชนิด ยาลดน้ำหนัก ฯลฯ[17] จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องงดใช้ยาเหล่านี้อย่างน้อย 1 เดือนก่อนการดื่มอายาวัสกา (ดูข้อปฏิบัติก่อนเข้าพิธี บทที่ 5)

- ผู้ที่มีประวัติเป็นโรคทางประสาท เช่นจิตเภท (schizophrenia) ไม่ควรดื่มอายาวัสกาเพราะอาจทำให้เกิดอาการคลุ้มคลั่งได้[18]

- อายาวัสกาจะทำให้หัวใจเต้นเร็วขึ้น ความดันโลหิตสูงขึ้น ผู้ที่เป็นโรคเกี่ยวกับหัวใจหรือความดันสูง หรือมีประวัติหัวใจวาย ไม่ควรดื่มอายาวัสกา[19]

---

[17] Malcolm, B.J. and Lee, K.C., “Ayahuasca: An ancient sacrament for treatment of contemporary psychiatric illness?”, Ment Health Clin. 2017 Jan; 7(1): 39–45.

[18] Bilhimer, M.H. *et al*, “Acute Intoxication following Dimethyltryptamine Ingestion”, Case Rep Emerg Med. 2018; 2018: 3452691.

[19] Riba, J. *et al*, “Human pharmacology of ayahuasca: subjective and…”, J Pharmacol Exp Ther. 2003 Jul;306(1):73-83.

- มีรายงานการเสียชีวิตจากการดื่มอายาวัสกา ซึ่งน่าจะมาจากสมุนไพรหรือสารชนิดอื่นนอกเหนือไปจากสมุนไพรตำหรับดั้งเดิมที่ใช้ปรุงชาอายาวัสกา หรือเกิดจากปริมาณการดื่มที่ไม่เหมาะสม ไม่เคยมีรายงานการเสียชีวิตจากอายาวัสกาในการทดลองทางคลินิกที่มีการควบคุมส่วนผสมและปริมาณการใช้เป็นอย่างดี[20]

- การเข้าร่วมพิธีดื่มชาอายาวัสกา หมายถึงการเอาชีวิตไปฝากไว้ในมือของชามันและผู้ปรุงชาที่ไม่มีใครบอกได้ว่าเขาใส่อะไรลงไปในชาบ้าง แล้วเขาจะทำอะไรกับเราบ้างในขณะที่เราอยู่ภายใต้ฤทธิ์ของชา การเข้าร่วมพิธีกับสถานที่หรือศูนย์บำบัดที่ได้รับรีวิวที่ดีจากผู้ที่เคยเข้าร่วมมาแล้วจึงเป็นสิ่งสำคัญ ซึ่งเป็นข้อมูลที่หาได้ไม่ยากในประเทศที่ให้การยอมรับการใช้อายาวัสกาอย่างเปรู บราซิล โบลิเวีย เอกวาดอร์ และโคลอมเบีย แต่สำหรับประเทศอื่น รวมทั้งประเทศไทยด้วย ที่การใช้อายาวัสกายังไม่เป็นที่รู้จักหรืออาจจะยังไม่เป็นที่ยอมรับในเชิงความเชื่อหรือข้อกฎหมาย เพราะขาดความเข้าใจที่ถูกต้อง การหาข้อมูลสถานที่ที่จัดพิธีอายาวัสกาที่ไว้ใจได้จึงเป็นเรื่องที่ยากมากหรือเป็นไปไม่ได้เลย ซึ่งวัตถุประสงค์ในการเผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับอายาวัสกาของหนังสือเล่มนี้ก็เพื่อที่จะให้คนไทยได้ทราบถึงข้อมูลเชิงวิชาการเพื่อความเข้าใจที่ถูกต้องทางวิทยาศาสตร์ โดยหวังว่าวันหนึ่งจะมีการผลักดันให้มีการใช้อายาวัสกาได้อย่างเป็นระบบ ภายใต้การดูแลของผู้เชี่ยวชาญ เพื่อการใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุดต่อสังคมไทยและสังคมโลกในที่สุด

---

[20] Dos Santos, R.G., “A critical evaluation of reports associating ayahuasca…”, J Psychoactive Drugs. Apr-Jun 2013;45(2):179-88.

บทที่ 5

ข้อปฏิบัติก่อนและหลังพิธี

อายาวัสกาเป็นสารเปิดจิตที่ขึ้นอยู่กับการเตรียมตัว ทั้งสภาพร่างกายและจิตใจ ของผู้ที่จะดื่มเป็นอย่างมาก ฉะนั้นการเตรียมตัวที่ดีจึงเป็นหัวใจสำคัญที่จะมีผลอย่างมากต่อประสบการณ์ที่จะได้รับ ในระหว่างพิธี

เนื่องจากในอายาวัสกามีสารประเภท MAOI ที่จะไปยับยั้งเอมไซม์ในระบบย่อยอาหาร ทำให้ในขณะที่ดื่มอายาวัสกา ร่างกายจะไม่สามารถย่อยอาหารบางชนิดได้ และร่างกายจะเข้าใจว่าอาหารที่ย่อยไม่ได้นั้นเป็นสิ่งแปลกปลอมและพยายามจะขับออกในลักษณะอาการเหมือนอาหารเป็นพิษ ประกอบกับสารบางชนิดในอายาวัสกาจะทำปฏิกิริยารุนแรงกับยาอุตสาหกรรมบางชนิด โดยเฉพาะกลุ่มยาระงับประสาท อาการซึมเศร้า และยานอนหลับ ฉะนั้นการควบคุมอาหารและหยุดยาบางชนิดเพื่อเตรียมร่างกายให้พร้อมก่อนเข้าพิธีดื่มอายาวัสกาจึงเป็นเรื่องที่สำคัญอย่างยิ่ง

ข้อสำคัญประการแรกคือ ผู้ที่เป็นโรคทางจิตประสาท (Psychotic Disorder) เช่น โรคจิตเภท (Schizophrenia), โรคอารมณ์สองขั้ว (Bipolar Disorder), โรคตื่นตระหนก (Panic disorder) ไม่สมควรใช้อายาวัสกาในทันที เพราะประสบการณ์ที่ทรงพลังในอายาวัสกาอาจทำให้อาการทางประสาทกำเริบขึ้นมาได้ ควรเริ่มด้วยสารเปิดจิตชนิดอื่นในปริมาณน้อยๆ ก่อนเช่น psylocybin (เห็ดเมา), mescaline (San Pedro, peyote) หรือ MDMA ภายใต้การดูแลอย่างใกล้ชิดของผู้เชี่ยวชาญก่อน จนอาการของโรคทางประสาทดีขึ้นอย่างเห็นได้ชัด ซึ่งถึงตอนนั้นผู้ป่วยก็อาจจะไม่จำเป็นต้องใช้อายาวัสกาแล้ว

ก็ได้ แต่หากผู้เชี่ยวชาญเห็นว่าสมควรใช้อายาวัสกาในขั้นต่อไป ผู้ป่วยก็ต้องงดใช้ยาระงับประสาททุกชนิดอย่างน้อย 1 เดือนก่อนพิธี

***สตรีมีครรภ์ห้ามดื่มอายาวัสกาโดยเด็ดขาด** สตรีมีประจำเดือนสามารถดื่มอายาวัสกาได้ (แต่บางที่อาจจะไม่ให้เพราะความเชื่อส่วนตัวของชามัน) แต่ในระหว่างพิธีควรใช้ผ้าอนามัยแบบแผ่น ไม่ควรใช้แบบสอดเพราะอาจจะทำให้รู้สึกไม่สบายตัวมากขึ้นเพราะในระหว่างพิธีร่างกาย ทั้งภายในและภายนอก จะไวต่อความรู้สึกมากขึ้น ที่สำคัญควรแจ้งให้ผู้ดูแลในพิธีทราบเพื่อการดูแลอย่างเหมาะสม

3 สัปดาห์ก่อนพิธี

- งดใช้ยาระงับอาการซึมเศร้า (anti-depression) ระงับอาการวิตกกังวล (anti-anxiety) ทุกชนิดไม่ว่าจะเป็นยาในกลุ่ม SSRIs (Selective Serotonin Reuptake Inhibitors) เช่น fluoxetine (Prozac®), fluvoxamine (Luvox®), citalopram (Celexa®), escitalopram (Lexapro®), sertraline (Zoloft®), paroxetine (Paxil®), ยากลุ่ม SNRIs (Serotonin–Norepinephrine Reuptake Inhibitors) เช่น Venlafaxine, Desvenlafacine, Duloxetixe, DRIs (Dopamine Reuptake Inhibitor), ยากลุ่ม NaSSAs (Noradrenergic and Specific Serotonergic Antidepressant) เช่น Mirtazapine, ยากลุ่ม NDRIs (Norepinephrine-Dopamine Reuptake Inhibitors) เช่น Bupoprion, ยากลุ่ม CNS depressant (ระงับการทำงานของระบบประสาทส่วนกลาง) เช่น Benzodiazepines: Valium (diazepam), Xanax (alpazolam), Halcion (triazolam), ProSom (estazolam), ยานอนหลับชนิด Non-benzodiazepine: Ambien (zolpidem),

Lunesta (eszopiclone), Sonata (zalepon), Barbiturates: Mebaral (mephobarbital), Luminal Sodium (phenobarbital), Nembutal (pentobarbital), and any other barbiturate. Anti-hypertensives (ยาลดความดัน) และอื่นๆ เพราะยาเหล่านี้จะทำปฏิกิริยารุนแรงกับอายาวัสกาถึงขนาดทำให้เกิดอาการหัวใจวายและเสียชีวิตได้

- งดใช้ยานอนหลับหรือยาช่วยให้หลับทุกชนิด
- งดยาหรืออาหารเสริมที่ช่วยเพิ่มระดับเซโรโทนินในสมอง เช่น 5-HTP (5-Hydroxytryptophan) เพราะอาจทำให้เกิด Serotonin syndrome ได้
- งดยาเสพติดทุกประเภท เครื่องดื่มแอลกอฮอล รวมทั้งกัญชาและสารเปิดจิตชนิดอื่น เช่นเห็ดเมา, กระบองเพชร, LSD, MDMA ฯลฯ
- งดอาหารสำเร็จรูปและอาหารแปรรูป (processed food) เพราะนอกจากอาหารประเภทนี้จะไม่ดีต่อสุขภาพแล้ว ยังมีสารเคมีสังเคราะห์หลายชนิดเจือปนอยู่ ซึ่งสารสังเคราะห์บางตัวอาจจะทำปฏิกิริยารุนแรงกับอายาวัสกาได้
- ลดการดื่มกาแฟ ลดการทานเนื้อสัตว์
- ทานอาหารประเภทที่ไม่ต้องปรุงสุกเช่น ผลไม้ ผักสด

1 สัปดาห์ก่อนพิธี

- งดการมีเพศสัมพันธ์ และกิจกรรมทางเพศอื่นๆ เช่นการสำเร็จความใคร่ด้วยตัวเอง เพราะจะทำให้ระดับพลังงานชีวิตลดลง ทำให้ในขณะพิธีร่างกายอาจไม่มีพลังงานพอที่จะผ่านความทรมานไปได้
- งดน้ำอัดลม และเครื่องดื่มชูกำลัง ทั้งที่มีรสหวานและไม่หวาน

- งดทานผลิตภัณฑ์จากนมเช่น นมทุกชนิด เนย มาร์การีน ชีส
- งดการทานเนื้อสัตว์ และไขมันจากสัตว์
- งดน้ำตาลทรายขาว อาหารรสเผ็ด
- งดอาหารหมักดองทุกชนิด
- งดทานของหวาน งดดื่มกาแฟ
- ลดการทานเกลือ และน้ำมัน (ถ้าจำเป็นต้องใช้ให้ใช้น้ำมันมะกอกบริสุทธิ์พิเศษ หรือน้ำมันมะพร้าวสกัดเย็นเพียงเล็กน้อยเท่านั้น)
- ดื่มน้ำมากๆ

ในวันเข้าพิธี

- ทานอาหารเช้าเบาๆ ไม่หวาน ไม่เค็ม ไม่เผ็ด ไม่มัน เป็นผักผลไม้สดได้ยิ่งดี ห้ามดื่มนม ดื่มน้ำสะอาดมากๆ
- อาหารกลางวันหากไม่ต้องทานได้ยิ่งดี หรือไม่ก็แค่น้ำผลสด 100% ที่ไม่มีการเติมน้ำตาล ไม่มีสารเจือปน
- ใครที่รู้ตัวว่ากระเพาะไม่ค่อยแข็งแรง ไม่ควรงดอาหารนานเกินความจำเป็น เพราะชาอายาวัสกาที่มีความเข้มข้นสูงอาจจะทำให้กระเพาะระคายเคืองทันทีที่ดื่มเข้าไปแล้วอาจจะอาเจียนออกมาก่อนที่ร่างกายจะดูดซึม
- ระหว่างวันให้อยู่ในที่ที่สงบ สดชื่น ทำสมาธิ อ่านหนังสือที่ให้ความจรรโลงใจ ไม่ควรดูทีวี ละครดราม่า และเสพข่าวใดๆ

ใช่ครับ มันเรื่องมากจริงๆ แต่สำหรับคนที่รู้สึกว่าถึงเวลาแล้วที่จะต้องใช้อายาวัสกา เรื่องแค่นี้ไม่ยากเกินไปหรอกครับ มันเป็นแค่ความสะดวกส่วนตัวเท่านั้นที่เราต้องงดไปแค่ชั่วขณะหนึ่ง สำหรับผมมี

เทคนิคส่วนตัวในการเตรียมตัวที่เหมือนจะใช้ได้สำหรับผม (แต่ไม่ยืนยันว่าจะใช้ได้กับทุกคนหรือเปล่านะครับ) คือ

- 1 สัปดาห์ก่อนพิธี งดเนื้อหมู งดอาหารหมักดอง งดยาช่วยให้หลับ (แต่ถ้าใครใช้ยาระงับประสาทอยู่ต้องงดก่อนอย่างน้อย 2 สัปดาห์นะครับ อันนี้ซีเรียสมาก) งดเครื่องดื่มแอลกอฮอล (งดกัญชาด้วยถ้าใครใช้ อันนี้สำคัญมาก) งดกิจกรรมทางเพศ ทำโยคะทุกวัน เพื่อให้ร่างกายแข็งแรงจากภายในสู่ภายนอก
- 2 วันก่อนพิธี งดเนื้อสัตว์ (ปกติผมทานเนื้อสัตว์ไม่ค่อยมากอยู่แล้ว ถ้าใครกินเนื้อสัตว์มากเป็นประจำควรงดก่อนอย่างน้อย 3 วัน) งดอาหารรสจัด งดกาแฟ งดนม เนย ชีส งดของหวาน น้ำหวาน น้ำอัดลม
- เช้าวันพิธีทานอาหารเช้าเบาๆ เน้นผักผลไม้สด ตอนเที่ยงถ้าไม่ถึงขนาดเสียดท้องเพราะหิวมากก็จะไม่ทานอะไรเลย แต่ถ้ารู้สึกเสียดท้องก็อาจจะทานผลไม้นิดหน่อย หรือน้ำผลไม้สด

นี่เป็นสูตรส่วนตัวของผม ซึ่งสำหรับใครที่ไม่เคยดื่มอายาวัสกามาก่อนแนะนำให้ทำตามข้อแนะนำแบบยาว ยังไงเหลือดีกว่าขาด เตรียมร่างกายไว้ให้พร้อมที่สุดดีกว่าเพื่อลดความทรมานและเพิ่มโอกาสที่จะได้ประสบการณ์ที่ดีในขณะอยู่ในพิธี ยิ่งเราเตรียมตัวมาดีเท่าไหร่ อายาวัสกาก็จะสามารถพาเราไปได้ลึกมากขึ้นโดยไม่ต้องมาเสียเวลาชำระล้างร่างกายที่เต็มไปด้วยสิ่งอันไม่พึงประสงค์ก่อน

การเตรียมใจก่อนเข้าพิธี

นอกจากการเตรียมตัวทางกายแล้ว การเตรียมตัวทางใจก็เป็นสิ่งสำคัญมาก โดยเฉพาะผู้ที่ไม่เคยดื่มอายาวัสกามาก่อน เพราะประสบการณ์ที่จะได้รับ ไม่ว่าจะเชิงบวกหรือเชิงลบ ล้วนแต่จะเป็นสิ่งใหม่ที่ผู้เข้าพิธีอาจไม่เคยสัมผัสมาก่อน ฉะนั้นการเตรียมใจให้พร้อมในการรับมือกับประสบการณ์ที่ไม่คาดคิดจึงเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่ง

ก่อนเข้าพิธีควรหมั่นฝึกสมาธิในลักษณะที่ถนัด ไม่ว่าจะเป็นการฝึกโยคะ การเดินจงกรม หรือการนั่งวิปัสสนากรรมฐาน เพื่อให้จิตใจคุ้นกับสภาวะสงบนิ่ง ซึ่งในยามที่ต้องพบกับความรู้สึก ภาพ เสียง หรือสัมผัสที่อาจทำให้เราหวาดกลัวหรือตื่นตระหนก เราก็จะสามารถนำพาจิตใจให้กลับมาอยู่ในสภาวะที่สงบนิ่งได้ ซึ่งความสงบของจิตจะเป็นยานภาหนะที่สำคัญที่จะนำพาเราไปพบกับประสบการณ์และการเรียนรู้ที่จะก่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดกับตัวเรา

เจตจำนงค์กับความคาดหวัง

นอกจากการฝึกจิตให้สงบแล้ว การตั้งเจตจำนงค์หรือความตั้งใจ (intension) สำหรับการเข้าพิธีก็เป็นสิ่งสำคัญมาก เพราะจะทำให้เราไม่เคว้งคว้างหรือหลงทางเวลาเข้าไปในโลกจิตวิญญาณ พอเราไม่รู้จะไปทางไหน ก็ให้ตั้งจิตนึกถึงเจตนาของเราว่าเรามาทำไมเพื่ออะไร แล้วจิตใต้สำนึกเราก็จะพาเราไปเอง แต่การตั้งเจตจำนงค์กับการตั้งความคาดหวัง (expectation) นั้นต่างกันและให้ผลต่างกันมาก ตัวอย่างความคาดหวังที่เราไม่ควรมีเช่น หวังว่าจะได้เจออะไรหรือใครโดยเฉพาะเช่นญาติพี่น้องที่เสียชีวิตไป พระพุทธเจ้า หรือแม้แต่ตัวเราเอง

หวังว่าอาการเจ็บป่วยแบบนั้นแบบนี้จะหาย หวังว่าจะได้หายจากอาการเสพติด หวังว่าจะได้เป็นหนึ่งเดียวกับจักรวาล ฯลฯ ความคาดหวังจะทำให้เราไม่สามารถไปไหนได้ เพราะเป็นความคิดแบบเอาตัวเองเป็นศูนย์กลางว่าเราจะต้องได้อย่างนั้นอย่างนี้ ซึ่งในโลกของจิตวิญญาณ ความเป็นตัวตนแบบที่เราเข้าใจนั้นไม่มีอยู่จริง เมื่อจิตเรามัวแต่ไปจับอยู่กับสิ่งที่ไม่มีอยู่จริงมันก็จะไปไหนไม่ได้ เราก็จะไม่ได้เรียนรู้อะไร ความรู้สึกจะเหมือนเราเห็นแสงอยู่ข้างบน และรู้ดีว่านั้นคือทางที่จะต้องไป แต่เราไม่สามารถขึ้นไปได้เพราะมีอัตตาที่เป็นความรู้สึกหนักอึ้งถ่วงเราไว้อยู่ หากเราไม่ปล่อยมันไปซะ เราก็จะได้แต่จมอยู่กับที พิธีในครั้งนั้นก็จะได้แต่ความทรมานทางกายและความอึดอัดทางใจเพราะเราไม่เรียนรู้ที่จะปล่อยวางจากอัตตาในรูปของความคาดหวังได้

แต่เจตจำนงค์หรือความตั้งใจ (intension) นั้นต่างกันเพราะมันจะเป็นเหมือนเครื่องเตือนใจว่าเรามาทำไม เป็นความตั้งใจกว้างๆ ที่ไม่ได้เจาะจง เพื่อให้มีที่ว่างสำหรับบทเรียนอะไรก็แล้วแต่ที่เราจะได้รับ เช่น มาเพื่อให้เขาสอน มาเพื่อหาความจริง มาเพื่อหาตัวเอง มาเพื่อความหลุดพ้น ฯลฯ พอเราเข้าไปสู่มิติที่เราไม่เคยสัมผัสก็จะเกิดอาการ "ไปไม่เป็น" เหมือนเคว้งไม่รู้ว่าจะยังไงต่อ หากเราไม่มีเจตจำนงค์ที่ชัดเจน เราก็จะไม่สามารถไปไหนได้ และที่แย่กว่านั้นคือบางคนอาจจะเกิดอาการตื่นตระหนก เหมือนจะเสียสติซะให้ได้ อยากจะตะโกนร้องออกมาให้คนช่วยเพราะไม่รู้ว่าที่นี่มันที่ไหนแล้วจะต้องไปไหนหรือทำอะไรต่อ การระลึกถึงเจตจำนงค์ของเราจะเป็นสิ่งเดียวที่จะพาเราไปในที่ๆ เหมาะสมกับเราในขณะนั้น เราจะไม่รู้สึกหลงทาง แล้วจะสามารถสงบจิตใจได้ง่ายขึ้นและเป็นธรรมชาติ เพราะธรรมชาติคือความสงบอยู่แล้ว ความตื่นตระหนกต่างๆ ล้วนแต่เป็นสิ่งที่จิตเราปรุงแต่งขึ้นมาเองทั้งสิ้น มันคือ "สวรรค์อยู่ในอก นรกอยู่ในใจ" อย่างแท้จริง ตัวอย่าง

เช่น หากเจตจำนงค์ของเราที่เข้ามาในโลกจิตวิญญาณคือเพื่อความหลุดพ้น เมื่อจิตเราไปอยู่ในที่หรือมิติที่เราไม่รู้จัก ก็ให้ปล่อยวาง แม้มันจะโดดเดี่ยวน่ากลัวซักแค่ไหน ก็ให้ปล่อยวาง คิดซะว่าเรามาเพื่อหลุดพ้น หากไม่วางก็ไม่หลุด ความกลัวหรือหวาดระแวงก็จะค่อยๆ เปลี่ยนไปเป็นปัญญาญาณหรือบทเรียนในเรื่องที่เราควรจะรู้

ก่อนจะได้รับประสบการณ์จากสารเปิดจิตทุกครั้ง ไม่ว่าจะเป็นสารสังเคราะห์หรือสมุนไพรชนิดไหน ให้ระลึกไว้เสมอว่า "ฉันจะไม่ได้ให้สิ่งที่ฉันหวัง แต่เขาจะให้ในสิ่งที่จำเป็นสำหรับฉันเสมอ" (I won't get what I want, but the medicine will always give me what I need)

ข้อแนะนำปฏิบัติหลังจากพิธี

ภายหลังพิธีให้พักผ่อนและอยู่กับตัวเองซักพัก ให้นึกย้อนไปว่าไปพบเจออะไรมาบ้าง แล้วสิ่งต่างๆ เหล่านั้นพยายามจะบอกหรือสอนอะไรเรา จดบันทึกไว้สำหรับกลับมาอ่านในภายหลังเพราะเราอาจจะได้เห็นมุมมองหรือบทเรียนใหม่ๆ เมื่อสภาวะทางจิตใจของเราเปลี่ยนไป จากนั้นถ้ารู้สึกอย่างพูดคุยก็สามารถแบ่งปันประสบการณ์ที่ได้รับให้ผู้ที่พร้อมจะรับฟังได้

*คำเตือน การเล่าประสบการณ์จากโลกจิตวิญญาณให้ผู้ที่ไม่พร้อมจะรับฟัง อาจทำให้เขาเกิดการต่อต้านและคิดว่าเรามีอาการผิดปกติทางจิต ฉะนั้นหากคิดว่าใครไม่พร้อมที่จะรับฟัง ก็ไม่ควรบังคับให้เขาฟัง แม้จะเราอยากจะเล่าให้ฟังด้วยความหวังดี อยากแบ่งปันบทเรียนหรือปัญญาญาณที่ได้ให้กับคนที่เราคิดว่าเขาน่าจะได้ประโยชน์ แต่ถ้าหากคนๆ นั้นไม่พร้อมหรือไม่อยากที่จะฟัง มันก็อาจจะเป็นโทษ

มากกว่าเป็นคุณ ให้คิดซะว่าทุกอย่างมันมีเวลาอันเหมาะสมของมัน ถ้าตอนนี้ไม่ใช่ ก็คือไม่ใช่ และวันหนึ่งอาจจะเป็นวันที่ใช่ขึ้นมาก็ได้

ผู้ที่เพิ่งผ่านการดื่มอายาวัสกามาจะยังคงมีตัวยาค้างอยู่ในร่างกายอีกประมาณ 1 สัปดาห์ กล่าวคือจะยังคงมีระดับ DMT ในสมองมากกว่าปกติ ในระหว่างนั้นหากเกิดอาการจิตวูบไปที่โลกจิตวิญญาณ หรือเห็นแสงสีแปลกๆ หรือได้ยินเสียงที่ไม่รู้ที่มา ไม่ว่าจะในขณะกำลังตื่นหรือกำลังหลับ โดยเฉพาะในขณะนั่งสมาธิ ประสบการณ์จากอายาวัสกาอาจจะกลับมาให้เห็นหรือสัมผัสอีก ก็ไม่ต้องตกใจเพราะนั่นอาจเป็นผลของยาที่ยังค้างอยู่ ตัวยาที่ค้างอยู่นี้จะยังมีผลต่อระบบย่อยอาหาร ฉะนั้นหลังจากเสร็จพิธีเราก็ยังไม่สามารถทานอาหารได้ทุกอย่าง อาหารที่ยังไม่ควรทานในช่วงสัปดาห์แรกหลังจากพิธีคือ

- เนื้อแดงต่างๆ โดยเฉพาะเนื้อหมูที่ผู้เชี่ยวชาญบางคนแนะนำให้ไม่ควรทานเป็นเวลาอย่างน้อย 1 เดือนหลังพิธี
- อาหารรสเผ็ด เพราะกระเพาะยังไม่แข็งแรงดี
- อาหารหมักดองต่างๆ เพราะจุลลินทรีย์บางตัวอาจจะทำปฏิกิริยากับอายาวัสกาที่ยังค้างอยู่
- เครื่องดื่มแอลกอฮอลต่างๆ เพราะตับยังทำงานได้ไม่เต็มประสิทธิภาพ (หากเป็นสุราที่มีสัดส่วนแอลกอฮอลสูง ควรงดอย่างน้อย 1 เดือน)
- บูลชีส (blue cheese) หรือชีสที่มีแบคทีเรียในปริมาณมากอย่างน้อย 1 เดือน
- หากจำเป็น สามารถค่อยๆ ทานเกลือ น้ำตาล น้ำมัน (เริ่มจากน้ำมันมะกอกบริสุทธิ์พิเศษก่อน) ในปริมาณที่มากขึ้นเป็นลำดับในแต่ละวันจนเข้าสู่ระดับปกติที่เคยทานได้ภายใน 1 สัปดาห์

- หากจำเป็น สามารถดื่มกาแฟได้ในปริมาณและความเข้มน้อยๆ กาแฟจิบแรกอาจรู้สึกเหมือนร่างกายเพิ่งได้รับคาเฟอีนเป็นครั้งแรกในชีวิต อาจเกิดอาการใจสั่นมือสั่นและกระวนกระวายมากกว่าปกติ หากยังรู้สึกไม่สบายใจที่จะดื่มต่อ ควรงดทานดีกว่า เพราะความจริงแล้วร่างกายคนเราไม่ต้องการกาแฟในการดำรงชีวิตอย่างที่บางคนเคยเข้าใจ

อาหารที่ควรทานหลังจากพิธี (และจนตลอดชีวิต ถ้าทำได้) คือ ผักและผลไม้สดที่ไม่ต้องผ่านการปรุงให้สุก อายาวัสกานอกจากจะเปิดจิตแล้ว ยังเปิดประสาทสัมผัสรวมทั้งประสาทการรับรสชาดด้วย ฉะนั้น ผลไม้ที่เคยรู้สึกธรรมดาๆ ก็จะหอมหวานขึ้นมาอย่างน่าตกใจจนหยุดทานไม่ได้ ให้จำความรู้สึกนี้ไว้ว่านี่คือของขวัญวิเศษจากธรรมชาติที่เราไม่ต้องไปปรุงแต่งอะไรเลย และการที่เรารู้สึกว่ามันอร่อยเป็นพิเศษก็เพราะมันคือความต้องการของร่างกายที่กำลังต้องการสารอาหารและวิตามินต่างๆ ที่อยู่ในผลไม้ ซึ่งการที่เราสามารถรับฟังร่างกายของเราได้มากขึ้น เราก็จะเลือกทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกายได้อย่างเป็นธรรมชาติ

ข้อแนะนำเพิ่มเติมคือ

- งดการใช้กัญชาอย่างน้อย 1 เดือน
- งดการใช้สารเปิดจิตอื่นๆ อย่างน้อย 1 เดือน
- หากรู้สึกร่างกายยังไม่กลับมาแข็งแรงเต็มที่ ควรงดกิจกรรมทางเพศ (รวมทั้งการสำเร็จความใคร่ด้วยตัวเอง) เพื่อสะสมพลังงานไว้พักฟื้นร่างกาย

บทที่ 6

ข้อแนะนำในระหว่างพิธี

ในบทที่ 1 ได้กล่าวถึงภาพรวมของสิ่งที่เกิดขึ้นในพิธีอายาวัสกาโดยทั่วๆ ไป (ดูหัวข้อ “เกิดอะไรขึ้นบ้างในพิธีอายาวัสกา?”) ในบทนี้จะขอกล่าวถึงข้อแนะนำในเชิงปฏิบัติว่าผู้เข้าร่วมดื่มควรจะต้องทำตัวและทำใจอย่างไรบ้างเพื่อให้สามารถผ่านพิธีไปได้ด้วยดี

สิ่งของที่ควรนำติดตัวเข้าพิธี

สิ่งแรกที่จะขอแนะนำในการเข้าพิธีคือ สิ่งของที่ควรจะนำติดตัวเข้าไปในพิธี ซึ่งสำหรับผมแล้ว ผมพบว่าสิ่งเหล่านี้ช่วยให้การอยู่ในพิธีเป็นไปด้วยความราบรื่นขึ้น

- **กระบอกน้ำดื่มส่วนตัว** แม้ในพิธีเขาจะไม่แนะนำให้ดื่มน้ำมากเกินไป (เพราะจะยิ่งทำให้คลื่นไส้มากขึ้น) แต่เราควรจะมีกระบอกน้ำดื่มส่วนตัววางไว้ข้างๆ คอยจิบทีละนิดเวลารู้สึกต้องการน้ำ ไม่ว่าจะเป็นการล้างปากหลังจากเพิ่งดื่มอายาวัสกามา หรือคอแห้งจากการสูดควันมาปาโซ หรือกระหายน้ำจากการเสียเหงื่อ
- **ถุงเท้าหนาๆ** ในช่วงแรกที่อายาวัสกาเริ่มออกฤทธิ์ เราจะรู้สึกป่วยเหมือนเป็นไข้หรืออาหารเป็นพิษ ซึ่งอุณหภูมิร่างกายจะลดลงอย่างมากจนอาจมีอาการ “หนาวถึงกระดูก” ซึ่งผ้าห่มหนาแค่ไหนก็เอาไม่อยู่ แต่ถุงเท้าหนาๆ จะช่วยได้มาก
- **หมวกกันหนาว** เป็นสิ่งที่ช่วยอาการหนาวสั่นในช่วงแรกได้เช่นเดียวกับถุงเท้า

- **สวมเสื้อขาว** บางศูนย์ที่จัดอายาวัสกาเขาขอให้เราใส่ชุดขาว ทีแรกผมเข้าใจว่าเป็นเรื่องของพิธีกรรมหรือความเชื่อ แต่จริงๆ แล้ว เขาแค่ต้องการให้เขาสามารถมองเห็นเราได้ในที่มืดว่าเราอยู่ที่ไหน หรือกำลังเดินไปไหน เพื่อที่เขาจะสามารถดูแลเราได้ในระหว่างพิธี
- **สวมเสื้อผ้าเป็นชั้นๆ** ในระหว่างฤทธิ์ของอายาวัสกา อุณหภูมิร่างกายเราจะเปลี่ยนแปลงมาก ช่วงแรกจะหนาว ช่วงหลังจะร้อน การสวมเสื้อผ้าเป็นชั้นๆ แทนที่จะเป็นตัวเดียวหนาๆ จะทำให้เราปรับความสบายของร่างกายได้ง่ายกว่า
- **ไฟฉายติดเทปสีแดง** เพื่อความสะดวกส่วนตัวหากเราจำเป็นจะต้องมองหาอะไรในห้องหรือเดินไปห้องน้ำมืดๆ คนเดียว และที่ต้องติดเทปสีแดงก็เพื่อให้แสงไฟที่ออกมาเป็นสีแดง และลดความสว่างลง เพื่อไม่ให้ไปแยงตาผู้อื่นที่เข้าร่วมด้วย
- **รองเท้าแตะแบบสอด** (ไม่ใช่แบบนิ้วเท้าหนีบ) เพื่อความสะดวกในการเดินไปห้องน้ หรือออกไปสูบอากาศข้างนอก และที่แนะนำรองเท้าแตะแบบสอดก็เพราะจะได้ใส่เดินได้ในกรณีที่เราสวมถุงเท้าอยู่
- **กางเกงในสำรอง** ในระหว่างพิธีที่เราอาจจะรู้สึกคลื่นไส้แล้วบางคนอาจจะมีอาการท้องเสียด้วย ซึ่งหากลุกขึ้นไปเข้าห้องน้ำไม่ทันก็ยังมีกางเกงในสำรองไว้เปลี่ยน
- **หมอนส่วนตัว** สำหรับคนที่นอนยากบนหมอนที่ตัวเองไม่คุ้นหมอนส่วนตัวก็จะช่วยให้รู้สึกสบายตัวสบายใจขึ้นในระหว่างที่เราต้องสู้กับตัวเราเองภายในพิธี
- **เครื่องลางส่วนตัว** ไม่ว่าจะเป็นพระเครื่อง สายสินธุ์ เหล็กไหล คริสตัล รูปพ่อแม่ครูอาจารย์ ฯลฯ เพื่อความสงบทางใจสำหรับผู้ที่มีความเชื่อส่วนตัว เพราะในขณะที่เรารู้สึกเคว้งอยู่ในโลกจิตวิญญาณ

การมีอะไรที่พอจะเป็นที่เครื่องยึดเหนี่ยวทางใจได้ก็จะช่วยให้ใจสงบขึ้นได้มาก

- **ผ้าปิดตา** (ไม่แนะนำสำหรับผู้ที่เข้าพิธีเป็นครั้งแรก) สามารถช่วยลดแสงรบกวนจากภายนอกได้ ช่วยให้อยู่ในประสบการณ์ได้อย่างต่อเนื่อง แต่ข้อเสียคือ หากประสบการณ์ที่ได้รับรุนแรงเกินไป การถอดผ้าปิดตาก็จะเป็นขั้นตอนที่เพิ่มขึ้นมาหากเราต้องการลดความรุนแรงของประสบการณ์ ซึ่งสำหรับผู้ที่เข้าพิธีเป็นครั้งแรก หรือยังไม่คุ้นกับสภาวะเหล่านั้น ก็อาจจะทำให้เกิดอาการตื่นตระหนกได้

นอกจากสิ่งของต่างๆ ที่แนะนำให้นำติดตัวเข้าไปในพิธีแล้ว สิ่งเหล่านั้นจะไม่ได้ช่วยอะไรเลยหากเราไม่รู้ว่ามันอยู่ตรงไหน และสามารถหยิบขึ้นมาใช้ได้ในเวลาที่จำเป็น ฉะนั้นเราต้องจัดวางสิ่งของต่างๆ ให้อยู่ในตำแหน่งที่เราสามารถหยิบขึ้นมาใช้ได้โดยที่ไม่ต้องใช้ตามอง ก่อนที่เขาจะดับไฟ ควรถือโอกาสซ้อมหยิบจับสิ่งของต่างๆ ที่คิดว่าจะได้ใช้ในระหว่างพิธีขณะที่ห้องมืดมาก แล้วก็วางไว้ที่เดิมทุกครั้งที่ใช้เสร็จ คำแนะนำนี้อาจจะฟังดูเกินความจำเป็น แต่ในระหว่างที่เรากำลังอยู่ในฤทธิ์ของยา การหยุดไม่ให้มือสั่น หรือการลุกขึ้นจากที่นอนเพื่อจะเดินไปห้องน้ำ มันจะไม่ใช่เรื่องง่ายเลย แล้วถ้าเราต้องมาควานหาถุงเท้าในกระเป๋าตอนนั้นยิ่งจะเป็นไปไม่ได้ใหญ่ การเตรียมตัวกับทุกสถาณการณ์ แม้ว่าจะเห็นว่าเป็นเรื่องเล็กน้อย จึงเป็นสิ่งจำเป็น

การจัดการกับสภาวะจิตใจในระหว่างพิธี

การเข้าพิธีดื่มอายาวัสกาไม่ใช่เรื่องเล่นๆ ที่ใครจะทำเพื่อความสนุกสนานเพลิดเพลิน เพราะมันคือการเผชิญกับความตาย และปม

ปัญหาต่างๆ ในชีวิตที่อยู่ในจิตใต้สำนึกของตัวเราเอง ฉะนั้นหากไม่รู้จักจัดการกับสภาวะจิตใจในระหว่างพิธีอย่างมีสติ อาจทำให้เกิดอาการตื่นตระหนก หรือถึงขั้นเตลิดจนเกิดความเครียดจนเกิดจำเป็นเทคนิคในการจัดการกับสภาวะจิตใจในระหว่างพิธี จริงๆ แล้วไม่ยาก คือขอให้ระลึกไว้เสมอว่า...

- **ทุกอย่างจะจบลงด้วยดี** *(It's gonna be OK)* ไม่ว่าเราจะไปพบเจออะไรที่มันยากลำบากแค่ไหน ประโยคนี้ควรจะเป็นประโยคแรกที่นึก และเราต้องเชื่ออย่างสนิทใจว่าทุกอย่างมันจะโอเคจริงๆ
- **เชื่อในพิธี** *(Trust in the process)* ความไว้วางใจเป็นหัวใจสำคัญในการลดความวิตกกังวล และจำทำให้ปล่อยวางและไปกับการเดินทางได้ง่ายขึ้น โดยเฉพาะในระหว่างพิธีที่เราอาจต้องพบเจอกับสิ่งหรือความรู้สึกที่ไม่เคยเจอมาก่อนในชีวิต ทั้งดีและไม่ดี ให้เชื่อในพิธีเสมอว่าเขาทำมาเพื่อให้เราได้พบเจอกับสิ่งนั้นที่มันจำเป็นต่อการบำบัดของเรา
- **ปล่อยวาง** *(Let go)* มีสติด้วยการเป็นผู้สังเกตที่ดี ปล่อยให้แม่ยาได้ทำงานกับเราเต็มที่ แต่อย่าไปยึดถือกับอะไรก็ตามที่ได้พบเจอ เห็นแล้วก็วาง ไม่เห็นก็ไม่ต้องคาดหวัง
- **ฉันไม่ได้อยู่คนเดียว** *(I'm never alone)* แม้บางทีเราอาจรู้สึกว่าถูกทิ้งอยู่คนเดียว แต่ความจริงแล้วไม่ใช่ ทีมผู้ประกอบพิธีที่ดีจะมีคนคอยดูแลเราอยู่ตลอดเวลา ฉะนั้นให้เราวางใจและไปกับพิธีให้เต็มที่
- **ฉันสามารถเลือกที่จะอยู่อย่างสงบได้ตลอดเวลา** *(I can always choose to be calm)* บ่อยครั้งที่อาจจะรู้สึกว่าประสบการณ์มันมากเกินไป จนเกิดเป็นความกระวนกระวายใจ ให้ระลึกเหมือน

เป็นคาถาในใจถึงคำนี้ แล้วใจจะค่อยๆ สงบลงเอง และจะทำให้เราไปต่อได้

- **ทางออกอยู่ข้างหน้าเสมอ** *(Exit is always ahead)* แม้อาจจะรู้สึกว่าการเดินทางมันยากลำบาก หรือหาทางออกไม่เห็น ให้ระลึกเสมอว่าทางออกอยู่ข้างหน้า ค่อยๆ ไปทีและก้าวๆ แล้วทุกอย่างจะดีเองในแบบที่มันควรจะเป็น
- **ทุกอย่างมันสมบูรณ์แบบในแบบของมัน** *(Everything is always perfect)* ไม่ว่าสิ่งที่ได้พบเจอจะดีหรือไม่ดี อย่าไปตัดสิน อย่าไปคาดหวัง ให้ระลึกไว้ว่านี่คือสิ่งที่เราจำเป็นจะต้องพบเจอเพื่อการจะได้เรียนรู้เพื่อแก้ไขและเติบโต แล้วทุกอย่างมันจะสมบูรณ์ในแบบของมัน

การควบคุมระดับความเข้มข้นของประสบการณ์

แม้ในระหว่างพิธี โดยมากแล้วเราจะเป็น “ผู้ดู” ที่เหมือนจะกำหนดอะไรเองไม่ได้มาก แต่มีเทคนิคในเชิงปฏิบัติเล็กน้อยที่อาจจะสามารถช่วยให้เราควบคุมระดับความเข้มข้นของประสบการณ์ได้ หลังจากดื่มอายาวัสกาเข้าไปแล้วและได้นั่งหลังตรงเพื่อให้ร่างกายได้ดูดซึมยาเป็นเวลาอย่างน้อย 40 นาทีโดยไม่อาเจียนแล้ว...

- **หากไม่รู้สึกอะไรเลย** หลังจากดื่มอายาวัสกาเข้าไปแล้วเป็นเวลาประมาณ 1 ชั่วโมงครึ่ง ให้บอกผู้ดูแลเบาๆ ว่าอาจจะต้องการชาเพิ่มแล้วเขาจะพาไปหาชามันเพื่อเพิ่มชาให้หรือเขาอาจจะแค่ให้สูดควันมาปาโซเพื่อกระตุ้นฤทธิ์ของชา
- **หากรู้สึกแต่ไม่มาก** ให้ค่อยๆ เอนตัวนอนหลับตาลง เพราะยาจะออกฤทธิ์ได้ดีขึ้น (ขึ้นสู่สมองง่ายขึ้น) หากเรานอนราบลง บางที่

เขาอาจจะมีม้วนมาปาโชให้ไว้ข้างๆ ตัว ให้จุดและสูบมาปาโชซักพัก เพื่อกระตุ้นการทำงานของชา แล้วค่อยๆ นอนลง

- **หากรู้สึกมากเกินไป** แล้วอยากให้อ่อนลง ให้ลืมตาขึ้น หากยังอ่อนลงไม่พอให้ลุกขึ้นนั่งแล้วหายใจลึกๆ ซักพัก สงบจิตใจตามคำแนะนำที่ได้กล่าวไปแล้ว ไม่ว่าจะเป็นการบอกกับตัวเองให้ปล่อยวาง ให้เชื่อในพิธี ทุกอย่างจะจบลงด้วยดี ฯลฯ
- **หากรู้สึกมากเกินไปจนทนไม่ได้** ให้เรียกผู้ดูแลเข้ามาช่วย ผู้ดูแลที่มีประสบการณ์เขาจะมีวิธีช่วยให้ใจเราสงบขึ้น ไม่ว่าจะด้วยคำพูด มนตรา คลื่นเสียง น้ำอบ ฯลฯ
- **หากหายใจไม่ออก** ให้อ้าปากออกให้กว้างแล้วหายใจทางปากแล้วดึงอากาศเข้าไปให้ลึกถึงท้องน้อย หากไม่สามารถทำได้หรือทำแล้วแต่ไม่ดีขึ้น ให้เรียกผู้ดูแล
- **หากรู้สึกหนาวจนทนไม่ได้** แม้จะห่มผ้าหลายๆ ชั้นแล้ว ให้หยิบถุงเท้า หมวกกันหนาว ผ้าพันคอมาสวม (การจัดการพื้นที่รอบที่นอนถึงสำคัญ เพราะเราอาจต้องหยิบใช้สิ่งจำเป็นในที่มืดสนิท) หากมีถุงมือกันหนาวก็หยิบมาสวมด้วย หากไม่มีเอามือกำผ้าห่มไว้
- **หากตัวสั่นรุนแรง** ถ้าไม่ได้เกิดจากความหนาว มันคืออาการ “ปลดปล่อย” (release) ปกติของอายาวัสกา ซึ่งถือเป็นอาการเชิงบวกที่บอกว่าเราปล่อยวางให้ยาทำงานอย่างเหมาะสมแล้ว

ผู้เขียน

ดร.พงศาล มีคุณสมบัติ

จบการศึกษาระดับปริญญาตรี (เกียรตินิยม) และปริญญาโทสาขาวิศวกรรมเครื่องกลจากสถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ จากนั้นได้รับทุนวิจัยด้านเทคโนโลยีนิวเคลียร์ฟิวชั่นจากกระทรวงพลังงานสหรัฐอเมริกา ในการศึกษาระดับปริญญาเอกที่มหาวิทยาลัยวิสคอนซิน-เมดิสัน ประเทศสหรัฐอเมริกา หลังจากจบการศึกษาก็ได้ทำงานที่ศูนย์วิจัยด้านความปลอดภัยทางนิวเคลียร์ (IRSN) ประเทศฝรั่งเศส ต่อมาก็รับตำแหน่งเป็นอาจารย์ประจำภาควิชาวิศวกรรมเครื่องกล มหาวิทยาลัยนเรศวร และที่ปรึกษาให้กับสำนักงานนโยบายและแผนพลังงาน กระทรวงพลังงาน

จากการศึกษาควอนตัมฟิสิกส์ทำให้เขาทราบถึงความสำคัญของสติตื่นรู้ (consciousness) ของผู้สังเกตที่มีผลต่อมิติกายภาพ ทำให้เขาสนใจในเรื่องจิตวิญญาณและสารเปิดจิตที่มีผลต่อสติตื่นรู้โดยตรง ตลอดระยะเวลา 4 เดือนในหุบเขาศักดิ์สิทธิ์ประเทศเปรู เขาได้เรียนรู้ถึงวิถีแห่งจิตวิญญาณและพบว่าพิธีสมุนไพร โดยเฉพาะอายาวัสกาเป็นสิ่งที่ให้ผลได้ลึกซึ้งที่สุดในการบำบัดทางจิตและการเติบโตทางจิตวิญญาณ แม้ว่าองค์ความรู้นี้จะเป็นที่รู้จักกันทั่วโลก แต่แทบจะไม่เป็นที่รู้จักกันในประเทศไทย เขาจึงรู้สึกว่าเป็นภาระกิจของเขาในการเผยแพร่ความรู้และประสบการณ์นี้ให้คนไทยได้ทราบเพื่อการบำบัดรักษาผู้ที่มีความจำเป็นทั้งทางกายและทางใจ และการพัฒนาจิตวิญญาณ นอกเหนือไปจากวิธีตามศาสนาแบบแผน สำหรับผู้ที่กำลังค้นหาสัจจะของชีวิตและจักรวาล