

# 靈芝補救了白米的缺失

今日我們以米糠來培育靈芝，在錯誤中撿拾回被遺棄的米粒精華，也算是對上天的贖罪，說明靈芝是上品仙糧的原由吧！

華夏民族的主食，稻米，又稱大米，有別於神農氏以前就已普遍存在的小米，又稱粟（millet）。雖然稻米的栽種較費時費力，但因產量大，可提供大量人口的主食。自從黃帝以來，在倉頡造字中，「米」及其衍生字，已提示了我們許多米食與健康的玄機。

台南·洪博銘先生畢生致力於正確食用糙米的方法中指出：「米胚芽隱藏了生命的大秘密，米胚芽的利用率愈高，壽命就愈長。」我們不但在碾米精製過程中遺失了許多重要米糠與胚芽的成分，更在不懂要少火快速的炊煮，以避免再度破壞胚芽中的維生與抗病成分，否則所剩者僅是易使人發胖的碳水化合物。這種現象在倉頡造字時代已有認知，乃藉文字告誡世人，茲舉例說明如下：

米：米字代表八方位，有八卦全方位具足之象。想當年大英帝國的米字旗、日本人對U.S.A.所稱之「米國」，都有非常繁昌的意義。民間信仰與道教祛邪的儀式中有甩「鹽米」的作法，即取米有八卦之意涵。

去粗糠之米稱為糙米，又稱全米，前端佔體積的1/50（或1/100重量）的胚芽，是提供人體免疫力與治病力的精華所在，其餘49/50白米部分都是碳水化合物。若在碾米過程，隨著機械動力加大，及更精緻的要求，再加上炊煮時間過長的破壞，我們所吃的飯只是果腹充飢，而失去養生祛病的意義。

黃帝時代開始弄糟了吃米飯的方法，以陶鍋煮飯代替神農時代的土窯竹葉飯，於是我們開始「病」了，也跟著帶來「醫」與「藥」的需求。養生三寶「精、氣、神」中之「精」，是指以青米練精，「氣」字中也有個米字。「迷」字更道盡了人之迷惑莫大於不懂米之食用。

糠：糠字顯然是米中會帶給健康的部分（養分約35%），印尼人在第二次世界大戰後以輾米機

代替手搥米後，沙勞越（Sarawak）地方腳氣病嚴重發生（缺乏維生素B1）。如今我們卻將米糠以糟糠式地遺棄，頂多是用來養牲畜、抽取米糠油、或作堆肥。在1969年與1979年分別發生在日本與台灣的米糠油多氯聯苯（PCBs）事件（日本稱之為油症事件）後，此種有價值的米糠油更乏人問津。

粕：粕是殘渣，「粕」字由米與白組合而成，顯然先人已暗示吃白米飯只是吃到糟粕。

炊：炊煮過程一定要少火，或欠火，即「炊」字的由來。

飯：從以上的推演，煮米成熟飯的整個過程，我們犯了很多技術錯誤，背道而行，所「食」「反」其道，這是「飯」字的由來。

今日靈芝的培育，是藉太空包做基質，提供靈芝生長的基體與養分。太空包除相思樹木屑（75%）、碳酸鈣（0.66%）外，更有25%的米糠混合而成，再以無菌法將靈芝孢子種於其上。在高溫多濕（24~30°C, 90%）高度淨化、高負離子的好空氣環境下孕育成長，約90天採收，一太空包可以有3次收成。

有云：食米飯者無一能倖免於死，有別於餐風飲露經皮膚呼吸的仙人。生物的生命有朝生而暮死者，有春夏生而秋冬死者，有十年生、百年生，…甚至更長者，據云：神農小米時代人壽320歲，黃帝以陶鍋煮飯，人壽160歲，今日碾米機時代，只剩80歲。

若因無知而暴殄天物，包括栽種、收割、冬藏、米粒之加工、炊煮道具、火候與時間掌控的不當等，易使養分流失而縮減人壽，真是冤枉，也會是上天的哀怨，賜給眾生的仙糧，竟成了糟粕。今日我們以米糠來培育靈芝，在錯誤中撿拾回被遺棄的米粒精華，也算是對上天的贖罪，說明靈芝是上品仙糧的原由吧！