

若 6:52-59

那時，猶太人彼此爭論說：「這人怎麼能把他的肉，賜給我們吃呢？」耶穌向他們說：「我實實在在告訴你們：你們若不吃人子的肉，不喝他的血，在你們內，便沒有生命。誰吃我的肉，並喝我的血，必得永生，在末日，我且要叫他復活，因為我的肉，是真實的食品；我的血，是真實的飲料。誰吃我的肉，並喝我的血，便住在我內，我也住在他內。就如那生活的父派遣了我，我因父而生活；照樣，那吃我的人，也要因我而生活。這是從天上降下來的食糧，不像祖先吃了『瑪納』仍然死了；誰吃這食糧，必要生活直到永遠。」這些話是耶穌在葛法翁會堂教訓人時說的。——上主的話。

反省

猶太人中，有相信耶穌的人，也有反對耶穌的。反對耶穌的對「吃他的肉、喝他的血」的言論相當反感，認為是褻瀆。舊約明文禁止猶太人吃血，因為血代表生命。

《若望福音》強調耶穌是生命之主，祂說：「你們若不吃人子的肉，不喝他的血，在你們內，便沒有生命」，這是告訴我們必須與天主的生命連結，人子的肉就是天主的話，人子的血代表基督的生命。所以，當我們吃耶穌的身體、喝耶穌的寶血時，就是跟祂合而為一。「誰吃我的肉，並喝我的血，便住在我內，我也住在他內。」如何能在天主內生活呢？秘訣就是要保持與耶穌的身體有份。耶穌的身體為我們而擘開，我們要效法耶穌，捨棄舊我，好使身邊的人能夠因著我們的捨棄自己，得到天主的祝福，與天主建立關係。

「這是從天上降下來的食糧，不像祖先吃了『瑪納』仍然死了；誰吃這食糧，必要生活直到永遠。」耶穌再三強調祂和瑪納的分別：猶太人的祖先吃過瑪納，仍然死了，而祂是「從天降下來的食糧」，可使他們生活直到永遠，藉此強調：凡是跟耶穌建立生命關係的人，都將藉著領受祂的身體和寶血而獲得永生。

實踐

在聖體聖事中，不是耶穌轉化成我們身體的一部分，而是提升我們，使我們相似祂。因此，當我們領受耶穌的聖體聖血時，不單獲得耶穌的生命，更越來越肖似祂。當人有了這生命之糧，生命的活水就能源源不絕湧流到永生。因此，我們是否預備好與耶穌基督有這樣親密的結合？是否願意捨棄自己，好使耶穌在我們裡面永遠生活？

是日金句

「你們若不吃人子的肉，不喝他的血，在你們內，便沒有生命。」(若 6:53)

聆聽講道：<https://www.youtube.com/watch?v=wGOW3Daw1T0>