

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

在猶太人中間，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」的言論感到反感，認為這是褻瀆的話。舊約明文禁止猶太人吃血，因為血代表生命。在以色列的救恩史，當他們離開埃及為奴之家時，吩咐他們把血塗在門楣上，作為天主拯救的標記。他們也必須宰殺牛羊向天主祭獻，表達認罪、感恩，祈求天主賜給他們新生命。

《若望福音》強調耶穌是生命的主，他說：「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，因為唯有透過他的生命，我們才得以明白生命的真理，而真理就是：人子的肉就是天主的話，人子的血代表基督的生命。得著天主的話，生命就得以更新變化。所以，當我們吃耶穌的身體、喝耶穌的寶血時，就是與他合而為一。「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，使我們與天父建立關係，同樣，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。」耶穌再三強調他和瑪納的分別：猶太人的祖先吃過瑪納，最後仍然死了，而他是「從天降下來的食糧」，可使他們生活直到永遠。耶穌藉此強調：凡是跟他建立生命關係的人，都將藉著領受他的身體和寶血而獲得永生。

實踐

從營養學的角度，為了身體健康必須攝取均衡的飲食。當食物吃進肚子，便會在身體內轉換成能量；從此它不再是食物，而是能量了。但在聖體聖事中，不是耶穌轉化成我們的一部分，而是他提升我們，使我們相似他。因此，當我們領受耶穌的聖體聖血時，不單獲得耶穌的生命，更越來越肖似耶穌。耶穌談論「生命之糧」，探討如何能維持生命，肉身的生命得以維持全靠食糧，同樣，屬靈生命也必須要靠屬靈的「生命之糧」，即耶穌自己。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，我們是否預備與基督有這樣親密的結合？是否願意捨棄自己，好使耶穌可以在我們裡面活著？

是日金句

「掃祿，掃祿，你為什麼迫害我？」(宗 9:4)

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