

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

為猶太人來說，血代表生命，所以舊約明文禁止喝任何人的血。耶穌卻說：「你們若不吃人子的肉，不喝他的血，在你們內，便沒有生命」，為猶太人來說，這是無法想像的事。的確，當我們吃喝的時候，食物就成為身體的一部份，這也就是在聖體聖事中，通過領受耶穌基督的身體和寶血，與主合而為一。

當我們吃主的身體、喝主的寶血時，就是與主的生命合而為一。「誰吃我的肉，並喝我的血，便住在我內，我也住在他內。」我們渴望與天主同在，亦渴望天主住在我們內，如何常常活在天主內呢？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，捨棄自己和舊我，好使身邊的人能夠因著我們的捨己，得到天主的祝福，與天主建立關係。

從營養學的角度，為了身體健康必須攝取足夠、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，而是祂提攜我們，使我們相似祂。因此，當我們每次領受耶穌的聖體聖血時，不單獲得耶穌的生命，而且越來越像耶穌，這就是讓耶穌的生命從我們新受造的生命中活出來的效果。

「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。」耶穌再三強調祂自己和瑪納的分別：猶太人的祖先吃過瑪納，最後還是死了，而祂是「從天降下來的食糧」，可使他們生活直到永遠。耶穌藉此強調：凡是與祂建立生命關係的人，都將藉著領受祂的身體和寶血而獲得永生。

實踐

耶穌一直談「生命之糧」，探討如何能夠維持生命。肉身的生命得以維持全靠食糧，同樣，屬靈生命也必須要有屬靈的「生命之糧」，即耶穌自己，因為祂就是創造生命的那

一位。當人有了這生命之源，那生命的活水就可以一直湧流到永生。因此，我們能夠體會耶穌為我捨生致命，救贖的恩寵嗎？是否明白聖體聖事的意義，並且珍惜每次領受聖體聖事的機會？

是日金句

「誰吃我的肉，並喝我的血，便住在我內，我也住在他內。」

聆聽講道：<https://www.youtube.com/watch?v=wNW9B9zjEPI>