

若 6:30-35

那時候，群眾問耶穌說：「那麼，你行什麼神蹟給我們看，好叫我們信服你呢？你要行什麼事呢？我們的祖先在曠野裏吃過『瑪納』，正如經上所記載的：『他從天上賜給了他們食物吃。』」於是耶穌向他們說：「我實實在在告訴你們：並不是梅瑟賜給了你們那從天上來的食糧，而是我父現今賜給你們從天上來的真正的食糧。因為天主的食糧，是那由天降下，並賜給世界生命的。」他們便說：「主！你就把這樣的食糧常常賜給我們吧！」耶穌回答說：「我就是生命的食糧；到我這裏來的，永不會饑餓；誰信我的，總不會渴。」——上主的話。

反省

對群眾來說，他們的祖先在曠野吃過梅瑟賜下的瑪納，不是一次，而是每天都有，耶穌增餅的只有一次；梅瑟將瑪納給千百萬人吃，耶穌餵飽的只是五千人。所以，他們要求耶穌再行一個比天上降下瑪納更神奇的神蹟給他們看，好讓他們相信他。

耶穌澄清，不是梅瑟賜給他們瑪納，而是他的天父賞賜的。假使他們留心聆聽，就會明白耶穌是在講論他自己就是天主子，因為他稱天主為父。然而，群眾繼續想念地上的食物，是經由梅瑟從天上降下來的。「瑪納」是天上食糧的預像，「從天上來的真正的食糧」正是耶穌基督自己。因此，耶穌明確地說：「我就是生命的食糧」，這是《若望福音》中，耶穌第一次用「我就是」來描述自己，表明他就是那位自有者。只有他能夠賜給人生命，不單今生不饑不渴，還能獲得永生，而且末日將要復活。

「主！你就把這樣的食糧常常賜給我們吧！」群眾仍在盼望像瑪納一樣的食物能夠源源不斷地供應和滿足他們，所以不明白「這樣的食糧」就是指耶穌基督。人有別於其他動物的地方，就是不以填飽肚腹和尋找安適居所為滿足。耶穌了解，人的饑渴是超越了物質需求的饑渴，因此，他教導他們：「我就是生命的食糧；到我這裏來的，永不會饑餓；誰信我的，總不會渴。」只有他才能滿足人最深層的需要，唯有跟他連結，才能得到真正的滿足，解除永遠的饑渴，因此，天主從天降下賞賜人生命的「食糧」就是他自己。而且，這天上的食糧不僅限於亞巴郎的子孫，而是為所有人預備，因為天父愛所有的人。

實踐

人生在世，最需要的不是金錢，不是物質，而是屬靈的智慧。當我們有屬靈的智慧，就能在各種困難的環境中找到出路。讓我們尋求的，不是地上的物質，因為吃了還會再饑餓，唯有天主所賜的生命之糧，才能使我們永不饑餓、永不口渴，耶穌將他自己賞給我們，白白地賜給世人，因為他願意住在我們裡面，他是我們生存的根本，就像每日需要食物和水一樣。我們需要耶穌，接受他，還是拒絕他而滅亡？就在乎我們怎樣抉擇。

是日金句

「因為你是我的磐石，我的城堡，為你的名，求你引導我，指教我。」(詠 31:4)

聆聽講道：<https://www.youtube.com/watch?v=CkdMwe55fmA>