

若 6:22-29

那時候，留在海對岸的群眾，看見只有一隻小船留在那裏，也知道耶穌沒有同他的門徒一起上船，只有他的門徒走了——然而從提庇黎雅有別的小船來到了，靠近我主祝謝後，人們吃餅的地方——當群眾一發覺耶穌和他的門徒都不在那裏時，他們便上了那些小船，往葛法翁找耶穌去了。當群眾在海對岸找著他時，就對他說：「辣彼！你什麼時候到了這裏？」

耶穌回答說：「我實實在在告訴你們：你們尋找我，並不是因為看到了神蹟，而是因為吃餅吃飽了。你們不要為那可損壞的食糧勞碌，而要為那存留到永生的食糧勞碌，即人子所要賜給你們的，因為他是天主聖父所印證的。」他們問說：「我們該做什麼，才算做天主的事業呢？」耶穌回答說：「天主要你們所做的事業，就是要你們信從他所派遣來的。」——上主的話。

反省

耶穌指出群眾尋找祂，並非看到了神蹟，而是「吃餅吃飽了」。他們追求肚腹的需要，關心世俗的事務，卻不相信耶穌是天主。耶穌藉此告訴他們，「你們不要為那可損壞的食糧勞碌，而要為那存留到永生的食糧勞碌」。「可損壞的食糧」是指神蹟中的五餅二魚，這些食物吃了，還會再饑餓，他們仍要繼續尋找耶穌，希望再次得到飽足。與其尋找可損壞的食糧，不如為永生的食糧而勞碌。

耶穌這番話並非輕視食物的價值，而是指出永生的食糧，更應是我們努力追求的，因為唯有屬靈的生命，才能讓人得到真正的滿足。不像野獸一樣活著就是吃，人有更高的追求，就是親近天主。因此，我們一生努力的目標，不應該是短暫的、會腐朽的事物，而應該是那位能夠賞賜人永生的天主。

群眾問耶穌：「我們該做什麼，才算做天主的事業呢？」對只想吃飽的人而言，不會明白耶穌所說生命之糧的意義，還以為獲取「永生的食糧」要靠自己的努力。似乎，人必須做好事、做善事才能換取天主的降福。耶穌說：「天主要你們所做的事業，就是要你們信從他所派遣來的。」天主要求的是我們的信德，相信祂所派遣的耶穌基督，因為工作的是天主而不是人，相信耶穌基督，比做什麼都更重要。反之，如果不信，做什麼都無濟於事。

實踐

到底我們尋找耶穌是為了什麼？希望耶穌降福我們過好日子？如果只是這樣，恐怕我們跟群眾沒有分別。耶穌或許會透過神蹟來幫助我們，但我們不能只是追求神蹟。只有得著耶穌本身，才能讓我們飢渴的心靈得到滿足。要領受神蹟，更要讓耶穌的生命進入我們裡面，讓祂的話影響我們的生命，我們才能不渴不餓。祈求耶穌提升我們，將我們的眼光由朽壞的東西轉向屬靈的食糧；由短暫的塵世引向永恆的生命，渴求永遠的滿足和安全感。

是日金句

「請指給我你約法的路徑，我要沉思你的奇妙工程。」（詠 119:27）