

# The Most Holy Body and Blood of Christ - A

**1<sup>st</sup> READING: Deuteronomy 8: 2-3, 14B-16a**

တရားဟောရာကျမ်း: ဓ: ၂-၃၊ ၁၄-၁၆

သင်၏ ဘုရားသခင်ထာဝရဘုရားသည် သင့်ကို နှိမ့်ချစုံစမ်း၍၊ ပညတ်တော်တို့၌ ကျင့်ချင်သော စိတ်ရှိသည် မရှိသည်ကို သိမည်အကောင်း၊ လွန်ခဲ့ကပီသော အနှစ်လေးဆယ်ပတ်လုံးတော၌ ပို၍ ဆောင်တော်မူသော လမ်းခရီးတရောက်လုံးကို အောက်မေ့ရမည်။ ထိုသို့၌ သင့်ကို နှိမ့်ချ၍ အငတ်အမွတ်ခံစေတော်မူသော အခါ၊ သင်သည် ကိုယ်တိုင်မသိ၊ သင်၏ ဘိုးဘေးမသိဘူးသော မန္တနှင့် ကျေးမွေးတော်မူသဖြင့်၊ လူသည် မုန်၍ အားဖြင့်သာ အသက်ကို မွေးရသည်မဟုတ်။ ဘုရားသခင် မိန့်၍ တော်မူသမဏ္ဍအားဖြင့် အသက်မွေးရသည်ကို သိစေတော်မူ၏။ သင်သည် မာနထောင်လွှာခြင်းသို့ ရောက်၍၊ အထက်ကုန်ခံနေရာအဲဂုတ္တပြည်မှ ကယ်နှုတ်ဆောင်ယူခဲ့တော်မူထသော၊ မီးငွေ့၊ ကင်းဏမီးကောက်များ၍၊ ရေမရှိ၊ အငတ်ခံရာအရပ်၊ ဣကာန်မက်ဖွယ်သော တောဌာနီးအလယ်၌ သင့်ကို ပို၍ ဆောင်၍ မီးပါကျောက်ထဲက ရေကို ထွက်စေတော်မူထသော၊ သင်၏ ဘိုးဘေးမသိဘူးသော မန္တနှင့် တော၌ ကျေးမွေးတော်မူသော သင်၏ ဘုရားသခင်ထာဝရဘုရားကို မေ့လျော့၍၊ ငါ့တန်ခိုး၊ ငါ့လက်သတ္တိအားဖြင့် ဤစည်းစိမ်ကို ငါ့ရတတ်သည်ဟု စိတ်ထဲမှာ အောက်မေ့ခြင်းအပြစ်ကို သတိနှင့် ကြည့်ရှောင်လော့။

ဤသည်ကား ဘုရားသခင်၏ နှုတ်ကပတ်တော်ပေတည်း။



**Responsorial Psalm Psalm 147: 12-13, 14-15, 19-20**

ဆာလံကျမ်း ၁၄၇

**သံပြိုင်။ ။** အိုဂျေရူဆလင်ထာဝရဘုရားကိုချီးမွမ်းထောမနာပြုလော့။

R. Praise the Lord, Jerusalem.

၁။ အိုဂျေရူဆလင်ထာဝရဘုရားကိုချီးမွမ်းထောမနာပြုလော့။ အိုဇီအုံ၊ သင်၏ဘုရားသခင်ကိုချီးမွမ်းထောမနာပြုလော့။ အကြောင်းမူကား၊ ကိုယ်တော်သည်သင်၏တံခါးဘောင်များကိုခိုင်ခန့်စေတော်မူ၍အတွင်းရှိသင်၏သားသမီးတို့ကိုကောင်းကြီးပေးတော်မူ၏။ **သံပြိုင်။**

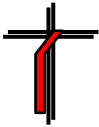
Glorify the LORD, O Jerusalem; praise your God, O Zion. For he has strengthened the bars of your gates; he has blessed your children within you.

၂။ ကြီးပေးတော်မူ၏။ ကိုယ်တော်သည်သင်၏နယ်နိမိတ်အတွင်း၌ငြိမ်းချမ်းသာယာစေတော်မူ၍အကောင်းဆုံးသောဂျုံစပါးနှင့်သင့်ကိုပြည့်ဝစေတော်မူ၏။ ကိုယ်တော်သည်ကမ္ဘာမြေပေါ်သို့မိမိအမိန့်တော်ကိုလွှတ်တော်မူ၏။ ကိုယ်တော်၏အမိန့်စကားတို့သည်အလျင်အမြန်ပြန့်နှံ့လေ၏။ **သံပြိုင်။**

He has granted peace in your borders; with the best of wheat he fills you. He sends forth his command to the earth; swiftly runs his word!

၃။ ကိုယ်တော်သည်မိမိကတိတော်ကိုယာကုပ်အားကြေငြာတော်မူ၍မိမိပညတ်ဥပဒေနှင့်သွန်သင်ချက်များကိုအစွရေးလ်လူမျိုးအားအသိပေးတော်မူ၏။ ကိုယ်တော်သည်မည်သည့်တိုင်းနိုင်ငံနှင့်မျှကျိကဲ့သို့ပြုတော်မမူခဲ့ချေ။ ထိုသူတို့သည်လည်းကိုယ်တော်၏ပညတ်တော်များကိုမသိကြချေ။ ထာဝရဘုရားကိုချီးမွမ်းထောမနာပြုကြလော့။ **သံပြိုင်။**

He has proclaimed his word to Jacob, his statutes and his ordinances to Israel. He has not done thus for any other nation; his ordinances he has not made known to them. Alleluia.

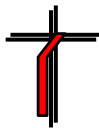


**2<sup>nd</sup> READING: 1 Corinthians 10:16-17**

ကော်ရင်သုကြေဝါဒပထမစာစောင် ၁၀: ၁၆-၁၇

ငါတို့သည်ကျေးဇူးတော်ကိုချီးမွမ်း၍မင်္ဂလာခွက်ဖလားတော်၌သောက်ခြင်းသည်သခင်ခရစ်တော်၏သွေး၌ ပါဝင်ခြင်းမဟုတ်လော။ ငါတို့သည်မုန့်ကိုဖဲ့၍စားသောအခါ၌လည်းခရစ်တော်၏ကိုယ်ခန္ဓာတော်ကိုပါဝင် ကြသည်မဟုတ်ပါလော။ မုန့်သည်တစ်လုံးတည်းဖြစ်သောကြောင့်အရေအတွက်အားဖြင့်များသောငါတို့ သည်တစ်ကိုယ်တည်းဖြစ်ကြလျက်ထိုမုန့် တစ်လုံးတည်းကိုခွဲဝေသုံးဆောင်ကြ၏။

ဤသည်ကားဘုရားသခင်၏နုတ်ကပါဌ်တော်ပေတည်း။



**GOSPEL: John 6:51-58**

ရှင်ယောဟန်ဇဝံဂေလိကျမ်း ၆:၅၁-၅၈

ငါသည်ကောင်းကင်မှဆင်းသက်လာသည့်အသက်ရှိသောမုန့်ဖြစ်၏။ ဤမုန့်ကိုစားသောသူသည်အစဉ်ထာဝရအသက်ရှင်လိမ့်မည်။ ဤလောက၏အသက်အဖို့ငါပေးမည်ဖြစ်သောမုန့်သည်ငါ၏အသားပေတည်းဟုမိန့်တော်မူ။ ထိုအခါဂျူးလူမျိုးတို့ကဤသူသည်မိမိအသားကိုငါတို့စားရန်မည်ကဲ့သို့ပေးနိုင်မည်နည်းဟုအချင်းချင်းငြင်းခုံကြ၏။ ယေဇူးကလည်းသူတို့အားမိန့်တော်မူသည်မှာသင်တို့အားငါအမှန်ဆိုသည်ကားလူသား၏အသားကိုသင်တို့မစား၊ သူ၏အသွေးကိုသင်တို့မသောက်ကြလျှင်သင်တို့၌အသက်မတည်နိုင်ရာ။ ငါ၏အသားကိုစား၍ငါ၏အသွေးကိုသောက်သောသူသည်ထာဝရအသက်ကိုရ၏။ ငါသည်သူ့ကိုနောက်ဆုံးသောနေ့၌ရှင်းပြန်ထမြောက်စေမည်။ အကြောင်းမူကားငါ၏အသားသည်စားစရာအမှန်ဖြစ်၏။ ငါ၏သွေးသည်လည်းသောက်စရာအမှန်ဖြစ်၏။ ငါ၏အသားကိုစား၍အသွေးကိုသောက်သောသူသည်ငါ၌တည်နေ၏။ ငါသည်လည်းထိုသူ၌တည်နေ၏။ အသက်ရှင်တော်မူသောခမည်းတော်သည်ငါ့ကိုစေလွှတ်တော်မူသည့်အတိုင်းငါသည်ခမည်းတော်အားဖြင့်အသက်ရှင်လိမ့်မည်။ ဤသည်ကားကောင်းကင်မှဆင်းသက်လာသောမုန့်ဖြစ်သတည်း။ သင်တို့ဘိုးဘေးများစားသုံးခဲ့ကြပြီးသည့်မနွာကဲ့သို့မဟုတ်။ ထိုအစာကိုသုံးဆောင်သူတို့သည်သေဆုံးခဲ့ကြရ၏။ ဤမုန့်ကိုစားသောသူသည်အစဉ်ထာဝရအသက်ရှင်လိမ့်မည်ဟုမိန့်တော်မူ၏။

ဤသည်ကားဘုရားသခင်၏နှုတ်ကပိဋ်တော်ပေတည်း။

